SĂNĂTATE PENTRU TOȚI (3)

OVIDIU BOJOR

GHIDUL PLANTELOR MEDICINALE ȘI AROMATICE de la A la Z



FIAT LUX

Lector: *GABRIELA SOARE*
Tehnoredactare şi copertă: *NITSCH-PETIOKY LORÁND*

Coperta reproduce o fotografie care ar putea fi intitulată **Crăiţe şi gheţari**, realizată de autor în Himalaya Mijlocie în cursul anului 1984.

Desenele alb-negru ale plantelor, după *Flora României*, vol. I–XIII, Editura Academiei Române, 1952–1976, *Farmacia naturii* de Florentin Crăciun, Ovidiu Bojor şi Mircea Alexan, vol. I–II, Editura Ceres, 1976–1977, precum şi după alte surse.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
BOJOR, OVIDIU
Ghidul plantelor medicinale şi aromatice de la A la Z /
Ovidiu Bojor
Bucureşti: Editura Fiat Lux, 2003

Bibliogr.
Index.
ISBN 973-9250-68-8

633.88

Pentru corespondenţă: **Editura FIAT LUX, căsuţa poştală 44-58, Bucureşti.**
Pentru comenzi: tel/fax: 021/331.68.94 şi tel.: 031.401.33.19; 0723.327.124
e-mail: fiatlux@rdslink.ro

ISBN 973-9250-68-8

OVIDIU BOJOR

DOCTOR ÎN FARMACIE

Membru al Academiei de Ştiinţe Medicale

GHIDUL PLANTELOR MEDICINALE ȘI AROMATICE de la A la Z

FIAT LUX

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE

Necesitatea editării unui nou ghid al plantelor medicinale și aromatice s-a născut din numeroasele solicitări pe care le-am primit din partea celor care cunosc ultimele ediții ale lucrărilor noastre din domeniul fitoterapiei.

Sunt cel puțin patru argumente care stau la baza acestor solicitări:

E vorba, în primul rând, de dificultatea identificării plantelor medicinale și aromatice din natură de către publicul larg al zilelor noastre. Dacă în urmă cu mulți ani populația rurală, în special cea din zonele colinare și montane, cunoștea numeroase plante, astăzi puțini oameni (și îndeosebi dintre cei tineri) mai știu să deosebească un Mușețel bun de unul fără proprietăți terapeutice sau un Vâsc bun de unul toxic.

Cercetând lucrările mai vechi de etnobotanică, am găsit cel puțin 5.000 de denumiri populare pentru cele 3.600 specii care cresc în spațiul nostru geografic. Fără să mai vorbim de fitoterapeuții din Antichitate, cercetătorii — botaniști și sistematicieni — din secolele al XVII-lea–al XIX-lea au rămas surprinși de cunoștințele botanice ale populației rurale și mai ales de diferențierile pe care le făcea aceasta între specii foarte apropiate din punct de vedere botanic.

În al doilea rând, specialiștii din alte domenii decât Botanica farmaceutică și Farmacognozie cunosc un număr foarte restrâns de plante, deși vin în contact cu natura în plimbările lor de sfârșit de săptămână, în vacanțe sau concedii. Toți aceștia și-au exprimat dorința de-a avea la îndemână un îndreptar practic, cât mai simplu, de recunoaștere a plantelor medicinale și aromatice.

În al treilea rând, mulți medici, farmaciști, biologi și agronomi ne-au solicitat date sigure, verificate, cu privire la compoziția chimică, acțiunea farmacologică, aplicațiile terapeutice și eventualele contraindicații ale unor extracte din plante; sunt aspecte pe care le-am introdus în toate micromonografiile consacrate plantelor.

În fine, pentru a ajuta la evitarea confuziilor de multe ori cu consecințe nefaste, Ghidul își propune și scopul de a diferenția între plantele utile sănătății și plantele nocive.

Deoarece criteriile de clasificare și identificare a plantelor după caracterele morfologice sau taxonomice sunt prea complicate pentru publicul larg, căruia i se adresează în fond Ghidul, am adoptat un set de criterii mai simple de recunoaștere: după habitus, după culoarea florilor, după miros (în cazul plantelor aromatice), după mărime (arbori, arbuști, plante ierboase). Am avut, de asemenea, în vedere mediul de viață în care cresc plantele: stâncării, pajiști alpine, pășuni și fânețe umede, pă-

duri, tăieturi de pădure, pajişti uscate, coaste abrupte, locuri nisipoase bătătorite, lunci, zăvoaie, locuri mlăştinoase etc.

Din considerente practice, prezentăm şi informaţiile cu privire la recomandările terapeutice, la modul de preparare în „farmacia casei" şi la modul de administrare a preparatelor.

Am dorit ca prin acest Ghid să dau şi o replică unui fenomen de o extremă nocivitate care a proliferat în ultimii 12 ani. În această perioadă s-au înmulţit aşa-zişii „tămăduitori" care, fără a avea nici măcar cunoştinţe elementare în domeniul fitoterapiei, prescriu preparate din plante, fabrică „medicamente miraculoase" şi uneori semnează şi cărţi! În realitate, ei nu fac decât să compromită acest important domeniu al ştiinţelor medicale care este fitoterapia şi să aducă prejudicii grave sănătăţii oamenilor. Este suficient să menţionez că aceşti impostori recomandă, în uzul intern, pentru „vindecarea" cancerului, sclerozei în plăci, psoriazisului etc. plante cu acţiune carcinogenă, genotoxică, hepatotoxică, fototoxică etc., cum sunt Tătăneasa, Spânzul, Mărul lupului, florile de Podbal etc.

Ţin să subliniez că **fitoterapia modernă** se bazează pe studii complexe fitochimice, farmacologice şi toxicologice, pe studii clinice, pe indicaţii şi contraindicaţii etc., tocmai pentru a proteja bolnavul faţă de o medicaţie inadecvată.

Din păcate, multe publicaţii de duzină, reviste „naturiste", săptămânale şi canale TV fac reclamă acestor impostori, inducându-i în eroare pe cei interesaţi şi golind buzunarele familiilor suferinzilor, cu un singur scop: realizarea unor câştiguri cât mai mari pe seama oamenilor disperaţi. Or, în toate ţările civilizate ale lumii, aceşti impostori şi promotorii lor sunt aspru sancţionaţi...

În cadrul Ghidului am folosit terminologia utilizată în literatura ştiinţifică internaţională şi naţională. Pentru denumirea plantelor în latină şi română, am adoptat nomenclatura Academiei Române. Totdeauna genul speciei se scrie cu majusculă, iar specia cu literă mică. De exemplu, se scrie Asperula **o**dorata şi nu Asperula **O**dorata. Tot potrivit Academiei Române, denumirile plantelor sunt considerate nume proprii şi în consecinţă se scriu cu majusculă. Exemplu: Coada şoricelului (plantă), nu coada şoricelului (animal). cum apare în unele publicaţii cu pretenţii ştiinţifice sau chiar în multe cursuri la nivelul catedrelor universitare.

În ceea ce priveşte denumirile plantelor în limba română, maghiară şi germană, le-am selectat pe cele mai răspândite, deoarece pentru aceeaşi plantă, în funcţie de zona geografică, am întâlnit 10 sau chiar 20 de denumiri diferite. Pentru a nu se crea confuzii, singura denumire oficială pe tot globul este cea ştiinţifică, cea latină.

Cu aceste precizări, sper ca prima ediţie a acestui nou Ghid să-şi atingă scopul şi să le fie tuturor de folos. Orice sugestii venite din partea cititorilor sunt binevenite şi voi ţine cont de ele în redactarea ediţiei viitoare.

Celor interesaţi de alte amănunte cu privire la plantele medicinale şi aromatice şi la darurile lor vindecătoare le recomand primele două lucrări din seria „Sănătate pentru toţi" apărute de curînd al Editura Fiat Lux: „Pledoarie pentru viaţă lungă" şi „Fitoterapie tradiţională şi modernă".

AUTORUL

CLASIFICAREA PLANTELOR MEDICINALE ȘI AROMATICE

Nici unul dintre criteriile de clasificare a plantelor medicinale utilizate până în prezent nu îl putem considera ca perfect. În cazul în care încercăm o clasificare după criterii botanice, de sistematică sau morfologie vegetală, vom constata că plante din încrengături, ordine sau familii diferite au substanțe active similare sau că plante foarte înrudite botanic conțin substanțe active complet diferite. Un exemplu clasic în acest sens este prezența alcaloizilor lisergici în ciuperca *Claviceps purpurea*, dar și în plante din familia *Convolvulaceae*. Din punct de vedere taxonomic, chiar în cadrul aceleiași specii vom întâlni în natură chemotaxoni care au sau nu au deloc anumite substanțe chimice. De exemplu, după cum se știe, în cadrul speciei *Achillea millefolium* vom întâlni chemotaxoni bogați în azulene, iar în alți chemotaxoni vom constata lipsa completă a azulenelor, chiar dacă trăiesc în aceleași condiții.

Pe de altă parte, în organele plantelor — rădăcini, rizomi, tulpini, frunze, flori, fructe — pot exista substanțe chimice identice sau similare sau complet diferite.

O clasificare după structura fitochimică a substanțelor active existente în plante întâmpină aceleași dificultăți, deoarece plantele pot conține de la una sau două structuri bine definite chimic până la 20–40–50 substanțe cu structuri diferite din punct de vedere fitochimic. În cazul în care planta medicinală va conține substanțe active în număr mare și deci cu acțiune farmacodinamică complexă, vom avea un câmp mai larg de aplicabilitate terapeutică. În acest din urmă caz este destul de greu a stabili o linie de demarcație netă între interpretarea alopată sau homeopată a acțiunii terapeutice a produselor farmaceutice obținute din plante.

O clasificare după acțiunea farmacodinamică sau după utilizarea în terapeutică este, din punct de vedere practic, mai accesibilă unui mare număr de beneficiari ai fitoterapiei. În același timp, datorită complexității compoziției chimice, a numărului mare de substanțe active care există într-o plantă, prin clasificarea plantelor după acest criteriu vom fi nevoiți să repetăm de foarte multe ori aceeași specie care poate fi recomandată în afecțiuni diferite.

Deoarece dorim ca această lucrare să fie utilă unui număr cât mai mare de cititori și din alte specialități sau domenii de activitate decât fitoterapia, vom prezenta pe scurt cele trei criterii principale de clasificare a plantelor medicinale.

În primul rând, clasificarea după criterii botanice sau de sistematică și morfologie vegetală care va permite o mai ușoară identificare a principalelor specii

descrise în lucrare. În acest scop vom prezenta şi o „cheie de determinare" cât mai simplă a plantelor medicinale, accesibilă tuturor. De asemenea, vom da unele elemente de diferenţiere între specii similare, pentru a evita orice confuzie.

Pentru a cunoaşte principalele grupe de substanţe chimice din plante vom prezenta o clasificare a lor începând cu structurile cele mai simple până la cele mai complexe. Aceasta va contribui şi la o mai uşoară înţelegere a acţiunii farmacodinamice, respectiv a recomandărilor în terapeutică a plantelor medicinale.

În fine, din motive de ordin practic, considerăm utilă şi o clasificare a speciilor medicinale pe grupe de afecţiuni.

CLASIFICAREA ŞI IDENTIFICAREA PLANTELOR DUPĂ CARACTERE BOTANICE

În lucrarea noastră am urmat în principal clasificarea plantelor medicinale conform monumentalei lucrări „Flora Republicii Socialiste România" apărută în 13 volume în intervalul 1952–1976 în Editura Academiei. Deoarece se adresează specialiştilor şi cuprinde toate speciile din încrengăturile Pteridofitelor şi Spermatofitelor, este destul de dificil de a identifica plantele medicinale după această lucrare.

În cheia pentru determinarea plantelor medicinale am adoptat cele mai simple criterii de recunoaştere a plantelor după următoarele caractere:

A. *Plante fără flori.*
B. *Plante cu flori.*
B I — Arbori, arbuşti.
B II — Plante erbacee.

Din grupa B I fac parte (1) Gimnospermele (cu sămânţa neînchisă în fruct) reprezentate în ţara noastră prin ordinul *Coniferales* (conifere) şi (2) Angiospermele (cu sămânţa închisă în fruct).

Grupa B II — a plantelor ierboase — a fost subîmpărţită după caracterele cele mai uşor de identificat vizual, adică după culoarea florilor, după cum urmează:

B II.1. Plante cu flori fără învelişuri florale colorate (flori verzi sau verzui).
B II.2. Plante cu flori albe.
B II.3. Plante cu flori galbene.
B II.4. Plante cu flori roşii sau roz.
B II.5. Plante cu flori violacee.
B II.6. Plante cu flori albastre.

Sperăm că această metodă de determinare a speciilor medicinale să fie utilă atât specialiştilor din alte domenii decât botanica, cât şi tuturor celor ce doresc să identifice singuri plantele medicinale din flora noastră. După această „Cheie de determinare a plantelor medicinale" vom prezenta şi o clasificare a principalelor specii medicinale după mediul lor de viaţă.

A. Plante fără flori

1 a. Plante cu corp vegetativ nediferențiat în organe, de tip tal;

b. Plante cu corp vegetativ având organe diferențiate (rădăcină, tulpină, frunze), de tip corm*.

2 a. Ciupercă parazită pe secară (mai rar pe grâu sau alte graminee), recunoscându-se după forma de rezistență (= sclerot) care se formează în ovar, înlocuind cariopsa; scleroții au consistență cornoasă, sunt curbați, culoare violacee închisă, proeminând în afara spicului... **Claviceps purpurea** (Cornul secarei);

b. Tal de formă frunzoasă sau de mici tufe (fruticolosă) — Licheni.

3 a. Tal frunzos (foliaceu), cu alveole pe suprafață; asemănându-se cu un plămân; culoare verde pe fața superioară, galben-brună pe cea inferioară, frecvent pe trunchiuri, stânci... **Lobaria pulmonaria** (Brâncă);

b. Tal tufos (fruticulos).

4 a. Licheni exclusiv tericoli (se dezvoltă pe sol, pe substrat stâncos), mică tufă (8–10 cm) brun-verzuie la partea superioară, cenușie-albicioasă la partea inferioară, lobi neregulat ramificați, cu marginea rulată; vegetează în zona alpină... **Cetraria islandica** (Lichen de piatră);

b. Licheni corticoli (se dezvoltă pe scoarța arborilor).

5 a. Vegetează pe scoarța coniferelor;

b. Vegetează pe foioase, îndeosebi pe stejar (dar și fag, mesteacăn, anin ș.a.), precum și pe arbori fructiferi din livezile bătrâne neîngrijite (mai ales pe pruni)... **Evernia prunastri** (Lichen de stejar).

6 a. Tal repetat ramificat dichotomic, fața superioară cenușiu-închis, cea inferioară neagră, marginile îndoite spre interior ca un jgheab... **Parmelia furfuracea** (Lichen de conifere);

b. Tal cu ramificații filiforme, subțiri, cu poziție pendulă (atârnă pe ramuri) și simetric radiară (nu sunt diferențiate 2 fețe)... **Usnea barbata** (Mătreața bradului).

7 a. Plante cu frunze reduse la mici solzi, ramificații în verticil, tulpina cu noduri și internoduri evidente având rol asimilator;

b. Plante cu frunze dezvoltate.

8 a. Ramificațiile din verticil evident pendule... **Equisetum sylvaticum** (Coada calului de pădure) — substituent;



* Corp organizat, diferențiat în organe și țesuturi.

b. Ramificațiile din verticil rigide.



9 a. Tulpini înalte de peste 1 m, grosime peste 1,5 cm; vaginele (tecile de la noduri) cu 30–40 dinți, ramificațiile cu 8 muchii... **Equisetum maximum** (Coada calului mare) — substituent;




b. Tulpini până la max. 50–60 cm înălțime, grosime până la 0,5–0,6 cm; vaginele (tecile) cu mai puțin de 20 dinți, ramificațiile cu 4–5 muchii.

10 a. Tulpini de 2 feluri, sterile-verzi (mai tardive) și fertile-brune (timpurii), terminate cu spic sporifer; ramificații de regulă cu 4 coaste, pline la interior cu măduvă; dinții vaginelor fără margine membranoasă albă... **Equisetum arvense** (Coada calului).






b. Un singur fel de tulpini, cu spice sporifere la capătul unor ramificații terminale; ramificații de regulă cu 5 coaste goale la interior; dinții vaginelor cu margine membranoasă albă... **Equisetum palustre** (Coada calului de bahne) — substituent toxic.





11 a. Frunze mărunte, liniar-lanceolate, dispuse în jurul tulpinii; tulpinile sunt culcate sau ascendente (Lycopodiaceae);

b. Frunze lățite, poartă sporangi (Polypodiaceae).

12 a. Plante cu spice sporifere terminale, tulpini târâtoare;

b. Plante fără spice sporifere terminale, tulpini ascendente... **Lycopodium selago** (Brădișor) — substituent.



13 a. Spice sporifere singuratice... **Lycopodium annotinum** (Cornișor) — substituent;



b. Spice sporifere grupate câte 2 (rar 3)... **Lycopodium clavatum** (Pedicuță).



14 a. Frunze întregi, sporangi liniari... **Phyllitis scolopendrium** (Năvalnic);



b. Frunze penat-sectate.

15 a. Frunze simplu-penat-sectate, talie mică (10–30 cm)... **Polypodium vulgare** (Ferigută dulce);



b. Frunze de 2–3 ori penat-sectate, talie mai mare.

16 a. Frunze de 2 ori penat-sectate;

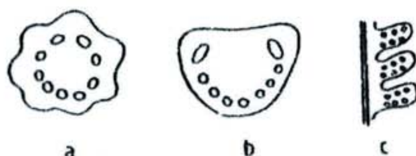
b. Frunze de 3 ori penat-sectate, marginile foliolelor recurbate... **Pteridium aquilinum** (Ferigă de câmp).

17 a. Sori circulari; secțiunea în pețiol are 6–12 puncte albicioase (Dryopteris);

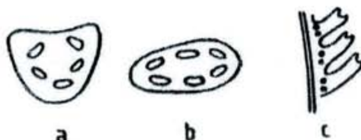
b. Sori semicirculari; secțiune în pețiol cu numai 2 fascicule conducătoare... **Athyrium filix-femina** (Ferigă femeiască, Spinarea lupului) — substituent.



18 a. Rizom foarte mare (uneori peste 30 cm), în secţiune cu 8–12 puncte ovale în cerc (a); secţiunea în peţiol cu 8–12 puncte albicioase în semicerc (b); ultimele terminaţii ale frunzelor sunt rotunjite (c)... **Dryopteris filix-mas** (Ferigă medicinală);



b. Rizom sub 10 cm, în secţiune cu 4–5 puncte (a); secţiune în peţiol cu 6 fascicule (b); ultimele terminaţii ale frunzelor sunt dinţate la vârf (c)... **Dryopteris spinulosa** — substituent.



B I Arbori, arbuşti

1 a. Frunze aciculare sau solzoase; exclusiv plante lemnoase (arbori sau arbuşti) care conţin răşină, florile în conuri, sămânţa nu este închisă în fruct (uneori cu fructe false, cărnoase sau pieloase) (Subîncr. Gymnospermae);

b. Frunze de alte forme, n-au glande rezinifere, flori solitare sau grupate în inflorescenţe variate; după fecundare, sămânţa închisă în fruct provenit din ovar (Subîncr. Angiospermae).

B I 1. Arbori, arbuşti din Gymnospermae

1 a. Frunze solzoase;

b. Frunze aciculare.

2 a. Tulpini erecte, conuri ovoide de 10–15 mm, din unirea unor solzi cărnoşi, fiecare cu o mică ridicătură (mucron); arbust ornamental numai cultivat în parcuri, spaţii verzi... **Thuja occidentalis** (Tuia);

b. Tulpini culcate, fruct fals pseudobacă verde, apoi neagră-albăstruie din concreşterea a 4 carpele; spontană în zona montană, însă cultivată şi ornamental... **Juniperus sabina** (Cetină de negi) (pseudofructul substituent pentru J. communis).



3 a. Acele grupate câte 2, cu o teacă membranoasă la bază (Pinus);



b. Acele dispuse solitar.

4 a. Tulpini culcate, exclusiv arbuști din zona alpină, formând jnepenișuri... **Pinus montana** (Jneapăn);

b. Tulpini erecte.

5 a. Ace de 7–14 cm, verzi întunecate, înțepătoare... **Pinus nigra** (Pin negru);

b. Ace de 3–7 cm, verzi-albăstrui, răsucite... **Pinus silvestris** (Pin de pădure).

6 a. Frunze aciculare în verticile de 3; fruct fals pseudobacă verde, apoi neagră-albăstruie, din concreșterea a 3 carpele... **Juniperus communis** (Ienupăr);



b. Acele nu sunt dispuse în verticile, nu au fructe false.

7 a. Ace dispuse pectinat (ca dinții unui pieptene), cu vârf emarginat (știrbit), lățite, prin transparență observându-se canalele rezinifere ca 2 dungi albe... **Abies alba** (Brad);



b. Ace ascuțite, cu 4 muchii, dispuse spiralat... **Picea excelsa** (Molid).



B I.2. Arbori, arbuști din Angiosperme

1 a. Frunze simple;

b. Frunze compuse.

2 a. Frunze opuse;

b. Frunze alterne.

3 a. Plantă cățărătoare prin pețiolii lungi, frunza penată cu 3–5 foliole... **Clematis vitalba** (Curpen de pădure);

b. Arbori sau arbuști erecți.

4 a. Frunze palmat-compuse;

b. Frunze penat compuse.

5 a. Flori albe, fructe cu țepi... **Aesculus hippocastanum** (Castan sălbatic);

b. Flori roşii, fructe fără ţepi (toxice, nu se recoltează); mult mai rar... **Aesculus pavia** (Castan roşu).

6 a. Lujeri tineri cu măduva îngustă; fruct uscat aripat = samară (g. *Fraxinus*);

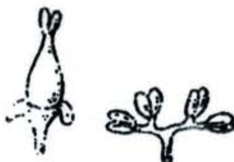


b. Lujeri tineri cu măduva foarte largă; fruct cărnos — drupă baciformă (g. *Sambucus*).

7 a. Arbust sau arbore mic (până la 10–12 m), scoarţă netedă, frunze cu 5–9 foliole cu peri ruginii pe dosul foliolei pe nervura mediană, flori cu învelişuri florale apărând după înfrunzire, samara la bază cu caliciul persistent... **Fraxinus ornus** (Mojdrean);



b. Arbore înalt (până la 35 m), scoarţă cu ritidom negricios cu crăpături ondulate şi mărunte; frunze mai ades cu 11 foliole, flori nude (uneori unisexuate) apărând înaintea frunzelor, samara neavând la bază resturi de caliciu persistent... **Fraxinus excelsior** (Frasin).



8 a. Ramurile au măduva albă, flori alb-gălbui grupate într-o inflorescenţă plană, fructe negre; vegetează în zonă de câmpie şi deal... **Sambucus nigra** (Soc);

b. Ramurile au măduva galbenă sau brună, flori galbene-verzui grupate într-o inflorescenţă ovoidală, fructe roşii; vegetează în zona montană... **Sambucus racemosa** (Soc roşu de munte) — substituent.

9 a. Frunze cu 3 foliole;

b. Frunze cu mai multe foliole.

10 a. Foliole pe margini evident dințate sau serate, tulpini cu ghimpi (*g. Rubus*);

b. Foliole pe margini întregi sau slab dințate, tulpini fără ghimpi.

11 a. Fructe mature roșii ușor detașabile de pe receptacul, frunze pe dos alb tomentoase (cu peri abundenți)... **Rubus idaeus** (Zmeur);

b. Fructe mature negricioase, aderente pe receptacul... **Rubus fruticosus*** (Mur)

12 a. Lujeri verzi, erecți, muchiați, frunze în general foliate, spre vârful lujerilor simple, flori galbene — câte 1–2 în lungul ramurilor; arbust până la 2 m, cultivat în vestul țării... **Sarothamnus scoparius** (Măturice);

b. Lujeri nemuchiați, toate frunzele trifoliate, flori galbene-aurii în ciorchini pendenți (care atârnă); arbust până la 8 m înălțime, cultivat ornamental... **Laburnum anagyroides** (Salcâm galben).

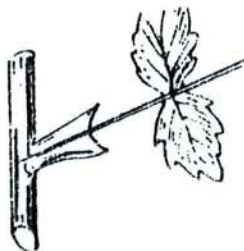
13 a. Frunze dublu-penat compuse, lujeri cu spini mari, trifurcați... **Gleditschia triacanthos** (Glădiță);

b. Frunze simplu penat compuse.

14 a. Foliole dințate, serate sau lobate;

b. Foliole întregi sau numai la bază cu 1–3 dinți.

15 a. Frunze la bază cu 2 stipele concrescute cu pețiolul; fruct fals de tip măceașă, în interior cu fructele adevărate de tip achenă (*g. Rosa*):



b. Frunze fără stipele sau cu 2 stipele neconcrescute.

16 a. Tulpina lipsită de ghimpi, fructul fals alungit și sepalele în continuarea acestuia, achene puține (5–10)... **Rosa pendulina** (Măceș de munte);



b. Tulpina armată cu ghimpi, fructul fals nu este alungit.

---

* Sub denumirea colectivă de *Rubus fruticosus* sunt de fapt mai multe specii: *R. plicatus, R. candicans, R. sulcatus, R. tomentosus*.

17 a. Tulpina armată cu ghimpi și aciculi foarte deși, perpendiculari pe tulpină, fruct fals mare (până la 25 mm), globulos, turtit, sepale erecte... **Rosa rugosa**;



b. Tulpina armată cu ghimpi oblici, fruct ovoid și mai mic (1–1,2 cm lungime), cu sepale reflecte.

18 a. Specii de cultură, de interes ornamental și pentru petalele numeroase utilizate pentru dulceață și pentru extracția uleiului. Au alături de ghimpii curbați și aciculi mărunți... **Rosa centifolia** (Trandafir de dulceață), **Rosa damascena** (Trandafir de Damasc);

b. Specie spontană, cu floarea având 5 petale roz, tulpina armată numai cu ghimpi curbați... **Rosa canina** (Măceș).



19 a. Pețioli cu ghimpi, port arbustiv (g. *Rubus*);

b. Pețioli fără ghimpi, arbori... **Sorbus aucuparia** (Scoruș de munte).

20 a. Fructe mature roșii, ușor detașabile de pe receptacul, frunze pe dos alb tomentoase... **Rubus idaeus** (Zmeur);

b. Fructe mature negricioase aderente pe receptacul, frunze pe dos verzi palide... **Rubus fruticosus** (Mur).

21 a. Foliole de regulă mai mari de 6 cm, fructul popular nucă... **Juglans regia** (Nuc);

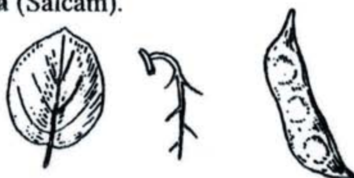
b. Foliole de max. 2–3 cm, fruct de tip păstaie sau lomentă.

22 a. Foliole ovate cu vârful acut, flori albe-gălbui, în panicule erecte, fruct indehiscent, gâtuit — lomentă; înflorire tardivă (VII)*. Arbore ornamental fără ghimpi... **Sophora japonica** (Salcâm japonez);



* Indică luna când înflorește planta: în acest caz, VII = iulie.

b. Foliole eliptice, flori albe sau roz în raceme pendente (care atârnă), fruct păstaie dehiscentă; înflorire mai timpurie (V–VI). Prezintă ghimpi... **Robinia pseudacacia** (Salcâm).



23 a. Arbuști scunzi și foarte ramificați, paraziți pe arbori;

b. Arbori sau arbuști cu rădăcinile în pământ.

24 a. Frunze semperviriscente (rămân verzi peste iarnă), verzi-gălbui și sesile, fructe albe dispuse în grupuri de câte 3, tulpina castanie-cenușie... **Viscum album** (Vâsc);



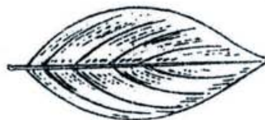
b. Frunze caduce, verde-închis și pețiolate, fructe galbene dispuse în mici ciorchini, tulpina mult mai închisă la culoare (brun-negricios); parazitează exclusiv pe speciile de stejar... **Loranthus europaeus** (Vâscul de stejar) — substituent.



25 a. Frunze opuse;

b. Frunze alterne.

26 a. Frunze cu margini întregi, arbust care înflorește înainte de înfrunzire; nervurile laterale ale frunzelor evident arcuite în sus... **Cornus mas**... (Corn);



b. Frunze cu margini dințate, serate sau crenate.

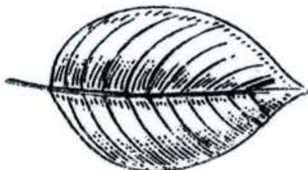
27 a. Frunze trilobate, inflorescențele de tip cime umbeliforme albe au pe margine un rând de flori mai mari, sterile; arbust tufos din locuri umede... **Viburnum opulus** (Călin);



b. Frunze nelobate.

28 a. Frunze ovate, pe dos puternic păroase (cu peri stelaţi), lujerii de asemenea pâsloşi, flori în cime umbeliforme albe, plane, cu toate florile fertile, fructe mature roşii... **Viburnum lantana** (Dârmoz) — substituent;

b. Frunze pe dos glabre sau doar puţin păroase, lujerii nu sunt pâsloşi. Nervurile laterale evident arcuite către vârful frunzei, arbust nespinos de 1–3 (7)* m, cu coroana rară, din subarboretul cu exces de umiditate... **Rhamnus frangula** (Cruşin).



29 a. Frunze cu margini întregi;

b. Frunze cu margini dinţate, serate, cromate sau lobate.

30 a. Frunze cu margini răsfrânte, la vârf rotunjite şi uşor emarginate (ştirbite), persistente, pieloase, pe partea inferioară cu puncte mici brune; arbust tufos de mare altitudine (peste limita afinului)... **Vaccinium vitis-idaea** (Merişor);



b. Frunze pe dos nepunctate, ovale, cu vârf ascuţit; arbust din zona montană, formând tufărişuri întinse — afinişuri... **Vaccinium myrtillus** (Afin).



31 a. Frunze pe dos albe sau cenuşii, niciodată verzi;

b. Frunze pe dos verzi, ovate, pieloase, la bază îngustate; tulpini culcate sau căţărătoare pe arbori, ziduri (în afara acestor frunze, mai au lăstari sterili cu frunze lobate)... **Hedera helix** (Iederă).

32 a. Frunze pe dos cu peri solzoşi mici, argintii; arbust spinos de pe coaste râpoase, fruct bacă falsă ovoidă, portocalie... **Hippophaë rhamnoides** (Cătină);

* Uneori 7, şi aşa mai departe.

b. Frunze pe dos cu peri albi; arbore din locuri umede... **Salix alba** (Salcie).

33 a. Frunze lobate;

b. Frunze serate, dinţate sau crenate, dar nu lobate.

34 a. De la baza limbului, din punctul de inserţie al peţiolului, pornesc 3–5 nervuri puternice, palmate;



b. De la baza limbului porneşte o singură nervură principală din care se desprind nervurile secundare.



35 a. Lobii frunzelor întregi, nedinţaţi; plantă căţărătoare pe arbori, ziduri sau culcată pe sol. Frunze pe dos verzi (pe lăstarii fertili au frunze întregi)... **Hedera helix** (Iedera);

b. Lobii frunzelor dinţaţi.

36 a. Frunze cu baza îngustată (g. *Ribes*);

b. Frunze cu baza rotunjită sau trunchiată.

37 a. Lujeri spinoşi cu spini trifurcaţi aşezaţi la baza frunzelor; flori 1–3 în fascicule axilare, fruct bacă de cca 10 mm în diametru, verde sau galben... **Ribes grossularia** (Agriş);

b. Lujeri nespinoşi; flori numeroase, în raceme.

38 a. Frunze pe dos cu glande punctiforme, negre; fruct negru... **Ribes nigrum** (Coacăz negru);

b. Frunze pe dos fără glande punctiforme; fruct roşu... **Ribes rubrum** (Coacăz roşu).

39 a. Peţioli cu suc lăptos; arbori care au şi frunze întregi... **Morus** sp. (Dud);

b. Peţioli fără suc lăptos; arbuşti cu toate frunzele lobate... **Ribes** sp.

40 a. Lobii frunzelor separaţi prin sinusuri rotunjite sau obtuze. Fruct ghindă... **Quercus robur** (Stejar);



b. Lobii frunzelor separați prin sinusuri acute. Arbuști cu lujeri spinoși. Fruct drupă falsă, roșie... **Crataegus** sp. (Păducel).



41 a. De la baza limbului, din punctul de inserție al pețiolului, pornesc 3–5 (6) nervuri principale;

b. De la baza limbului pornește o singură nervură mediană, din care se desprind nervuri laterale.

42 a. Pețioli lungi de cel puțin 3 cm;

b. Pețiolii nu ating decât excepțional 3 cm.

43 a. De la baza laminei pornesc 4–5 (6) nervuri puternice (cea mediană și 3–4 laterale) (g. *Tilia*);

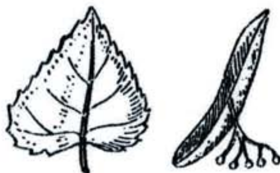
b. De la baza laminei pornesc numai 3 nervuri puternice.

44 a. Frunze pe dos argintii; flori 5–10 în cime mai scurte decât lungimea bracteei acoperită și ea cu peri stelați... **Tilia tomentosa** (Tei argintiu);



b. Frunze pe dos verzi; flori în cime mai lungi sau cel puțin egale cu bracteea care este lipsită de peri.

45 a. Frunze mici (3–7 cm), cordate, pe spate cu smocuri de peri ruginii la subsoara nervurilor; flori în cime a căror lungime este egală cu bracteea... **Tilia cordata** (Tei pucios);



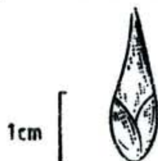
b. Frunze mari (6–12 cm), cu bază puternic asimetrică (un lob pare trunchiat); flori puțin numeroase și mari, în cime a căror lungime depășește bractea... **Tilia platyphyllos** (Tei cu frunza mare).



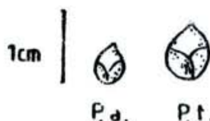
46 a. Nervurile laterale se continuă pînă în dinţii frunzelor. Peţiol necomprimat... **Corylus avellana** (Alun);

b. Nervurile laterale nu se continuă până în dinţii frunzei. Peţiol adesea lateral comprimat (g. *Populus*).

47 a. Mugurii alungiţi, ascuţiţi, până la 2–3 cm... **Populus nigra** (Plop negru);



b. Muguri ovoizi şi mai mici — 3–4 mm la **Populus alba** şi 6–7 mm la **P. tremula** — substituenţi.



48 a. Nervurile laterale se continuă evident până în dinţii frunzei... **Corylus avellana** (Alun);

b. Nervurile laterale, înainte de a ajunge la marginea laminei frunzei, se arcuiesc şi se unesc între ele, iar din porţiunile arcuite pornesc ramificaţii slabe către dinţii frunzei. Peţioli cu suc lăptos... **Morus** sp. (Dud).

49 a. Lujeri spinoşi; spinii rigizi aşezaţi de-a lungul lujerului, frunze neregulat dinţate... **Crataegus** sp. (Păducel);

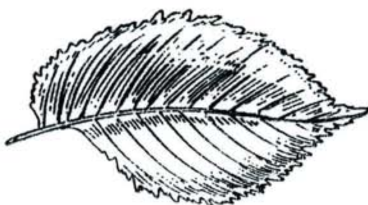
b. Lujeri nespinoşi sau numai vârful unor lujeri laterali poate fi terminat în spin.

50 a. Frunze cu mai mult de 10 perechi de nervuri laterale;

b. Frunze cu cel mult 10 perechi de nervuri laterale.

51 a. Frunze simplu dinţate; în fiecare din dinţii frunzei ajunge câte o nervură laterală, lungi de 10–18 cm şi late de 3–6 cm... **Castanea sativa** (Castan comestibil);

b. Frunze dublu dinţate sau serate; dinţii de ord. II sunt mult mai numeroşi decât nervurile laterale; frunze cu baza evident asimetrică... **Ulmus foliacea** (Ulm de câmp).



52 **a.** Frunze lat ovate sau subrotunde, de 6–10 cm lăţime, cu baza cordată... **Corylus avellana** (Alun);

b. Frunze rombice, lujeri tineri cu numeroase verucozităţi albe... **Betula verrucosa** (Mesteacăn).

53 **a.** Frunze lungi până la 2,5 cm... **Vaccinium myrtillus** (Afin);

b. Frunze mai lungi.

54 **a.** Frunze pe dos albicioase... **Salix alba** (Salcie);

b. Frunze pe dos verzi sau palid verzi, triunghiulare (deltoide). Muguri ascuţiţi, lungi de cca 2 cm... **Populus nigra** (Plop negru).

B II 1. Plante cu flori fără învelişuri florale colorate (flori verzi sau verzui)

1 **a.** Plante volubile... **Humulus lupulus** (Hamei);

b. Plante erecte sau târâtoare.

2 **a.** Frunze în rozetă bazală;

b. Frunze tulpinale.

3 **a.** Frunze îngust lanceolate... **Plantago lanceolata** (Pătlagina îngustă);

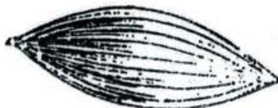


b. Frunze ovate sau lat eliptice.

4 **a.** Frunze brusc atenuate într-un peţiol de lungimea laminei, nervurile de gradul II evidente... **Plantago major** (Pătlagina lată);



b. Frunze uşor atenuate în peţiol, nervurile de gradul II neevidente... **P. media**.



5 **a.** Plantă cu o singură frunză tulpinală în formă de sabie (ensiformă), la subsuoara căreia se dezvoltă o inflorescenţă cărnoasă... **Acorus calamus** (Obligeana);

b. Plante cu mai multe frunze tulpinale.

6 **a.** Flori în inflorescenţe tip spic compus sau panicul (plante din fam. *Gramineae*);

b. Flori izolate sau în inflorescenţe de alt tip.

7 a. Plantă de cultură înaltă până la 2–2,5 m, terminal cu un panicul (inflorescenţă bărbătească), inflorescenţe femeieşti de tip ştiulete la subsuoara frunzelor... **Zea mays** (Porumb);

b. Buruieni de talie redusă.

8 a. Inflorescenţă spic compus cu călcîie evidente... **Agropyron repens** (Pir medicinal);



b. Inflorescenţă spic digitat... **Cynodon dactylon** (Pir gros) — substituent.



9 a. Frunze opuse, plantă cu peri urticanţi... **Urtica dioica** (Urzică);

b. Frunze alterne.

10 a. Nervaţiune arcuată... **Veratrum album** (Steregoaie);



b. Nervaţiune penată sau palmată.

11 a. Plante exclusiv de cultură;

b. Plante din flora spontană.

12 a. Plantă înaltă de 1–2 m, frunze palmat-lobate, mari (ajung până la 0,80–1 m); inflorescenţe panicul terminal... **Rheum** sp. (Revent);

b. Plantă de 30–60 cm, frunze întregi cordate (în formă de inimă), flori în inflorescenţe mici, dispuse la subsuoara frunzelor... **Fagopyrum sagittatum** (Hrişcă).

13 a. Frunze trilobate, la bază cu un spin trifurcat gălbui... **Xanthium spinosum** (Ghimpe);

b. Frunze de altă formă, fără ghimpi la bază.

14 a. Frunze cu nervaţiune penată;



b. Frunze cu nervațiune palmată.



15 a. Inflorescență terminală; frunze mari (până la 30–40 cm), plantă din locuri îngrășate (specifică pe locul unor stâne)... **Rumex alpinus** (Ștevia stânelor);

b. Flori micuțe, dispuse axilar (3–5), frunze mici (până la 2 cm)... **Polygonum aviculare** (Troscot).

16 a. Frunze palmat lobate;

b. Frunze întregi.

17 a. Frunze adânc sectate, până aproape de bază, late până la 30 cm, flori mari, puține, cu 5 elemente verzi-purpurii... **Helleborus purpurascens** (Spânz);



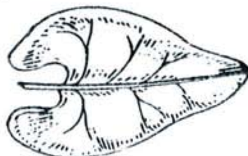
b. Frunze reniforme, sinusurile puțin adâncite; flori mărunte, numeroase, în inflorescențe terminale... **Alchemilla** sp. (Crețișoară).



18 a. Frunze reniforme, plantă cu numai 2–3 frunze lung pețiolate, rămân verzi peste iarnă, vegetează în păduri de foioase... **Asarum europaeum** (Pochivnic);



b. Frunze cordate la bază, oval-triunghiulare, plantă erectă de locuri însorite... **Aristolochia clematitis** (Mărul lupului, Remf).



B II 2. Plante cu flori albe

1 a. Plante din culturi;

b. Plante din flora spontană.

2 a. Flori tip 4, 1–10 flori la o plantă; specie ierboasă anuală, plante de 1–1,50 m, cu partea aeriană glaucă (verde-albăstruie), frunze întregi; flori cu 2 sepale caduce, 4 petale albe (până la violaceu), având la bază o pată neagră, fruct capsulă…+ **Papaver somniferum** (Mac de grădină);

b. Flori tip 5.

3 a. Flori de tip bilabiat (cu 2 buze, una inferioară și una superioară, tulpina evident cu 4 muchii;

b. Flori de alt tip, tulpina cilindrică.

4 a. Plantă perenă, tufos ramificată, frunzele frecate între degete au miros puternic de lămâie; stilele și stigmatele nu ies evident din corolă… **Melissa officinalis** (Roiniță);

b. Plantă anuală, erectă, ramificată de la bază, miros plăcut aromatic, specific, cele 4 stamine și mai ales stigmatul ies mult de sub petale… **Ocimum basilicum** (Busuioc).

5 a. Flori în inflorescențe de tip umbelă compusă;



b. Flori simple sau în inflorescențe de alt tip.

6 a. Frunzele au la bază o vagină enormă, umflată, la cele de la vârf depășind chiar lungimea limbului. Plante extrem de viguroase din zone montane… **Angelica archangelica** (Angelica);

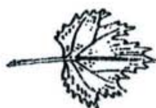


b. Frunze fără vagină dezvoltată.

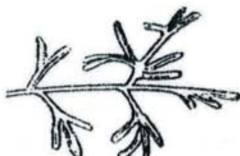
7 a. Toate frunzele tulpinale sunt de 1–2 ori penat-sectate;

+ Plante toxice.

b. Frunzele bazale sunt întregi, ovate, cu margine dinţată... **Pimpinella anisum** (Anason).



8 a. Frunze superioare de 3 ori penat-sectate, cu lacinii rare, înguste, inegale; plantă anuală, cu miros neplăcut de ploşniţă... **Coriandrum sativum** (Coriandru);



b. Frunze cu lacinii mărunte regulate, dese; plantă bienală, în primul an cu o rozetă de frunze lung peţiolate, în al doilea an cu tulpină floriferă... **Carum carvi** (Chimion).



9 a. Inflorescenţe de tip antodiu; specie perenă, înaltă de 60–120 cm, tufoasă, puternic aromată... **Artemisia dracunculus** (Tarhon);

b. Flori simple sau în inflorescenţe de alt tip.

10 a. Corola sub formă de pâlnie; plantă tufoasă, viguroasă, fruct capsulă ghimpoasă... +**Datura inoxia** (Laur păros);

b. Corola cu petale cel puţin terminal libere.

11 a. Flori solitare; plante sudice, cu 5 petale libere, având vârf albastru-verzui... **Nigella sativa** (Negrilică);

b. Flori grupate în inflorescenţe.

12 a. Frunze simple;

b. Frunze penat-compuse, cu 5–11 lacinii... **Valeriana officinalis** (Valeriană).

13 a. Flori foarte mărunte (4–5 mm), în inflorescenţe foarte bogate, laxe; frunze lanceolate, lungi de 3–5 cm şi late de numai 6–8 mm; rizomi la exterior brun-gălbui... **Gypsophyla paniculata** (Ipcărige);

b. Flori mai mari (până la 2 cm), petale uşor răsfrânte; frunze eliptice, lungi de 7–10 cm; rizomi la exterior bruni-roşietici... **Saponaria officinalis** (Săpunariţă).

14 a. Flori de tip 3, frunze cu nervuri arcuate;



b. Frunze de tip 4 sau 5, frunze cu nervațiune palmată sau penată.

15 a. Plante cu numai 2 frunze bazale lat-ovale; foliolele florale sunt concrescute la bază. Plantă de pădure foarte ornamentală, plăcut mirositoare... +**Convallaria majalis** (Lăcrămioare);

b. Plante cu frunze tulpinale.

16 a. Plante de locuri deschise (pășuni, fânețe montane), foarte viguroase (1–1,20 m), frunze cu nervuri proeminente... +**Veratrum album** (Steregoaie);

b. Plante din păduri de fag sau conifere, cu talie mai redusă (20–30 cm), frunzele prin frecare au miros de usturoi... **Allium ursinum** (Usturoiță).

17 a. Inflorescență de tip capitul;

b. Flori izolate sau inflorescențe de alt tip.

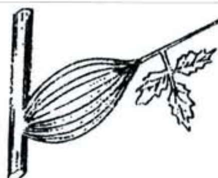
18 a. Frunze întregi, lanceolate; antodiile în inflorescență terminală laxă... **Erigeron canadensis** (Bătrâniș);

b. Frunze fin divizate; antodii grupate în inflorescență terminală compactă... **Achillea millefolium** (Coada șoricelului).

19 a. Inflorescență de tip umbelă;

b. Plante fără inflorescență de tip umbelă.

20 a. Frunzele au la bază o vagină enormă, umflată, cele de la vârf depășind chiar lungimea limbului. Plante extrem de viguroase din zone montane... **Angelica archangelica** (Angelica) (specie ocrotită; nu se va recolta!);



b. Frunze fără vagină dezvoltată; frunze cu lacinii mărunte... **Carum carvi** (Chimion).

21 a. Flori tip 4;

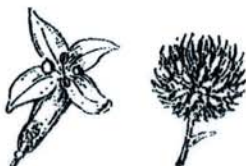
b. Flori tip 5.

22 a. Plante cu rozetă de frunze bazale și frunze tulpinale; fructe silicve de formă triunghiulară... **Capsella bursa pastoris** (Traista ciobanului);

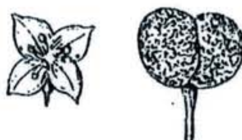


b. Plante numai cu frunze tulpinale dispuse în verticil; fructe — nucule mici globuloase.

23 a. Flori cu tubul corolei lung, fructe ţepoase cu ţepi recurbaţi, miros plăcut, aromat... **Asperula odorata** (Vinariţă);



b. Flori cu tubul corolei scurt, fructe netede; întreaga plantă degajă un miros neplăcut... **Galium schultesii** (Cucuta de pădure) — substituent.



24 a. Florile au simetrie radiară;

b. Florile fără simetrie radiară.

25 a. Corola sub formă de pâlnie (prin unirea tuturor petalelor);



b. Cel puţin partea terminală a petalelor este liberă.

26 a. Plante volubile;

b. Plante erecte, tufoase, fructe capsule... +**Datura stramonium** (Laur, Ciumăfaie).

27 a. Caliciu cu sepale concrescute; plantă cu frunze mici (până la 3–4 cm), comună în locuri necultivate şi ca buruiană de culturi... **Convolvulus arvensis** (Volbură);

b. Caliciul acoperit de 2 bractei late; plantă cu frunze mari (până la 6–7 cm) din locuri umede, lunci, margini de păduri... **Calystegia sepium** (Cupa vacii) — se recoltează împreună cu **Convolvulus arvensis**).

28 a. Flori cu un singur înveliş floral din 5 petale; plantă robustă, înaltă de 1,5–2,5 m, ramificată de la bază, frunze ovate, flori în raceme terminale; fructe bace mici, roşii întunecate... **Phytolacca esculenta** (Cârmâz);

b. Flori cu 2 învelişuri florale distincte (caliciu verde şi corolă albă).

29 a. Frunze simple;

b. Frunze compuse.

30 a. Plante viguroase, tulpina cu consistență tare; cele 5 petale sunt evidente;

b. Plante cu tulpina foarte moale, cu un singur rând de peri laterali; petalele adânc divizate în 2, astfel încât dau impresia de 10 petale. Buruiană de locuri umede... **Stellaria media** (Iarbă moale, Rocoină).



31 a. Flori foarte mărunte (4–5 mm), în inflorescențe foarte bogate, laxe; frunze lanceolate, lungi de 3–5 cm și late de numai 6–8 mm; rizomii la exterior bruni-gălbui... **Gypsophyla paniculata** (Ipcărige);

b. Flori mai mari (până la 2 cm), petale ușor răsfrânte; frunze eliptice lungi de 7–10 cm; rizomi la exterior bruni-roșietici... **Saponaria officinalis** (Săpunariță).

32 a. Toate frunzele trifoliate... **Fragaria vesca** (Frag)*;

b. Frunzele imparipenat compuse.

33 a. Ultimele foliole sunt penat sectate; plantă robustă de locuri umede... **Filipendula ulmaria** (Crețușcă);

b. Toate foliolele simple.

34 a. Tulpină erectă, neramificată; plantă de locuri umede și umbroase din zona de deal și de munte... **Valeriana officinalis** (Valeriană);

b. Tulpină ramificată, formând tufe viguroase; plantă din locuri însorite, necultivate, gunoite... **Sambucus ebulus** (Boz).

35 a. Flori papilionate (ca un fluture), în inflorescențe globuloase; frunze trifoliate... **Trifolium repens** (Trifoi alb);

b. Flori de tip bilabiat (cu 2 buze).

36 a. Flori solitare; plantă din locuri cu exces de umiditate... **+Gratiola officinalis** (Veninarița);

b. Flori în inflorescențe compacte, ca un guleraș la subsuoara perechilor de frunze opuse.

37 a. Frunzele mai mult sau mai puțin cu sinusuri adânci... **Lycopus europaeus** (Piciorul lupului);



b. Frunzele nu au sinusuri adânci pe margini.

---

* Se recoltează frunzele și la specia de cultură *Fragaria collina* (Căpșun).

38 a. Frunze aproape rotunde, pǎrozitate abundentă a întregii părți aeriene care dă plantei o culoare cenușie albicioasă; specie de locuri uscate, însorite, mai mult în sudul și estul țării... **Marrubium vulgare** (Unguraș);

b. Frunze cu forme mai alungite; specii păroase, dar fără peri abundenți care să dea plantelor o culoare cenușie-albicioasă.

39 a. Frunze triunghiular ovate, corola până la 2 cm; fără miros caracteristic... **Lamium album** (Urzica moartă albă);



b. Frunze ovate cu vârf obtuz, corola mai mică, până la 1 cm; prin frecare în mână se percepe un miros caracteristic de lămâie... **Melissa officinalis** (Roiniță).



B II. 3. Plante cu flori galbene

1 a. Plante din culturi;

b. Plante din flora spontană.

2 a. Flori în inflorescențe de tip antodiu (capitul);

b. Flori solitare sau grupate în alte tipuri de inflorescențe.

3 a. Toate florile antodiului sunt galbene;

b. Florile ligulate (marginale) albe și numai florile tubuloase centrale sunt galbene; antodiul în secțiune gol la interior... **Matricaria chamomilla** (Mușețel).



4 a. Frunze cu dinți țepoși pe margine, antodiul de asemenea înconjurat de bractee cu spini... **Cnicus benedictus** (Schinel);

b. Frunze fără spini.

5 a. Antodii mici și numeroase, aplecate, dispuse într-un racem terminal (gen *Artemisia*);

b. Antodii mari erecte, dispuse terminal; plante cu aspect puternic ornamental.

6 a. Frunze tulpinale întregi, liniar lanceolate... **Artemisia dracunculus** (Tarhon);

b. Frunze tulpinale penat sectate.

7 a. Frunze suriu sau alb tomentoase, cu peri fini şi alipiţi, foliole lat-lanceolate (2–4 mm)... **Artemisia absinthium** (Pelin);

b. Frunze netomentoase, foliole îngust liniare... **Artemisia abrotanum** (Lemnul Domnului).

8 a. Frunze penat-sectate... **Tagetes patula** (Crăiţe);

b. Frunze întregi, invers-lanceolate... **Calendula officinalis** (Gălbenele).



9 a. Flori de tip 4;

b. Flori de tip 5.

10 a. Flori mari, solitare;

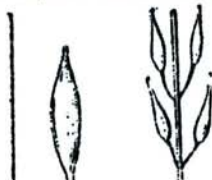
b. Flori mici grupate în raceme dense.

11 a. Sepale 2, caduce; frunzele sunt sesile, amplexicaule (baza îmbrăţişează axul tulpinei)... **Glaucium flavum** (Mac cornut galben);

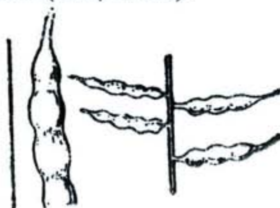


b. Sepale 4, persistente, sectate, alungite, înguste şi răsfrânte; frunze peţiolate, cu margine întreagă... **Oenothera biennis** (Luminiţă).

12 a. Frunze bazale penat-compuse; fructe silicve cilindrice, îngustate la capete, fără rostru, dispuse alipit faţă de ax... **Brassica nigra** (Muştar negru);



b. Frunze bazale penat-lobate; fruncte silicve cilindrice, gâtuite, perpendicular pe ax... **Sinapis alba** (Muştar alb).



13 **a.** Inflorescență tip umbelă, frunza fin divizată, asemănătoare cu a Mărarului... **Foeniculum vulgare** (Fenicul);

b. Flori solitare sau inflorescențe de alt tip.

14 **a.** Flori cu simetrie radiară;

b. Flori fără simetrie radiară (au simetrie bilaterală).

15 **a.** Corola sub formă de pâlnie (petalele complet unite), nervuri penate;

b. Petalele libere până aproape de bază, nervuri arcuate... **Gentiana lutea** (Ghințura galbenă).

16 **a.** Plante volubile; frunze palmat-lobate... **Luffa cylindrica** (Lufe, Burete vegetal);

b. Plante erecte; frunzele nu sunt palmat-lobate.

17 **a.** Frunze cu margine întreagă; fructe bace sferice, negre la maturitate... **+Atropa belladonna** (Mătrăgună);



b. Frunze cu margine puternic sinuată (scobită); fructe capsule cu căpăcel (pixide)... **+Hyosciamus niger** (Măselariță).



18 **a.** Flori cu corola ca un ulcior asimetric (buza superioară scurtă, buza inferioară mai lungă și răsfrântă); tulpină cilindrică... **+Digitalis lanata** (Degețel lânos);

b. Flori cu corola bilabiată, bicoloră (buza de sus violacee, cea inferioară galbenă); tulpini în 4 muchii... **Salvia sclarea** (Șerlai).

19 **a.** Flori în inflorescențe antodii (capitul);

b. Flori solitare sau grupate în alte tipuri de inflorescențe.

20 **a.** Frunze în rozetă bazală; inflorescențe pe axe tulpinale goale la interior și nefoliate... **Taraxacum officinale** (Păpădia);

b. Plante cu frunze tulpinale.

21 **a.** Frunze opuse... **Arnica montana** (Arnică);

b. Frunze alterne.

22 **a.** Flori în antodii mici (5–6 mm), aplecate, dispuse într-un racem terminal (gen *Artemisia*);

b. Flori în antodii erecte.

23 **a.** Frunze în întregime tomentoase (suriu păroase)... **Artemisia absinthium** (Pelin);

b. Frunze bicolore, pe faţă verde închis şi glabre, pe spate alb tomentoase... **Artemisia vulgaris** (Pelinariţă).

24 **a.** Antodii numeroase într-un panicul terminal mare (20–30 cm), foarte ramificat... **Solidago serotina** (Sânziene de grădină);



b. Antodii izolate sau grupate în alt mod.

25 **a.** Antodii dispuse într-un corimb terminal... **Tanacetum vulgare** (Vetrice);

b. Antodii izolate sau grupate în alt mod.

26 **a.** Tulpina floriferă se dezvoltă foarte timpuriu (III–IV) purtând frunze reduse la solzi; după uscarea tulpinii florifere se dezvoltă frunze mari... **Tussilago farfara** (Podbal);

b. Tulpina poartă şi antodii şi frunze normale.

27 **a.** Plantă mică (20–50 cm) din zona de câmpie, frunze puternic divizate, antodiul cu flori ligulate albe la exterior şi flori tubuloase galbene dispuse central;

b. Plantă viguroasă (1–1,5 m) din zona montană, frunze întregi, antodiul numai cu flori galbene.

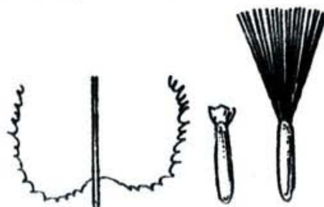
28 **a.** Receptaculul conic, gol la interior... **Matricaria chamomilla** (Muşeţel);

b. Receptacul plin la interior... **Matricaria inodora** (Muşeţel prost) — substituent.

29 **a.** Baza frunzei atenuată în peţiol, flori şi fructe cu papus... **Inula helenium** (Iarbă mare);



b. Baza frunzei cordată, flori şi fructe fără papus, fructe cu coronulă... **Telekia speciosa** (Lăptucul oii) — substituent.



30 a. Petale libere;

b. Petale unite între ele, cel puţin la bază.

31 a. Corola cu 4 petale;

b. Corola cu 5 (sau mai multe) petale.

32 a. Plantă cu suc portocaliu... **Chelidonium majus** (Rostopasca);

b. Plantă fără suc portocaliu... **Potentilla erecta** sin. **P. tormentilla** (Sclipeţi).

33 a. Corola bicoloră, cele 3 petale inferioare galbene, cele 2 superioare violacee... **Viola tricolor** (Trei fraţi pătaţi);

b. Corola în totalitate galbenă.

34 a. Flori solitare;

b. Flori grupate în inflorescenţe.

35 a. Frunze adânc divizate în 3 lobi; petale cu o pată purpurie la bază... **Hibiscus trionum** (Zămoşiţă);

b. Frunze penat divizate; petale fără pată purpurie la bază.

36 a. Floare cu 5 petale, tulpina culcată, frunze alburii pe dos; înfloreşte vara... **Potentilla anserina** (Coada racului);

b. Flori cu petale numeroase, tulpina erectă; frunze verzi pe dos; înfloreşte primăvara devreme... **Adonis vernalis** (Ruscuţa de primăvară).

37 a. Frunze opuse, întregi, cu pete mici, transparente... **Hypericum perforatum** (Sunătoare);

b. Frunze alterne, divizate.

38 a. Frunze trifoliate, flori papilionate (în formă de fluture)... **Melilotus officinalis** (Sulfină);

b. Frunze penate, flori cu simetrie radiară.

39 a. Inflorescenţă alungită (tip racem), peduncul mai scurt ca floarea... **Agrimonia eupatoria** (Turiţa mare);

b. Inflorescenţă bifurcat-ramificată, pedicel de 2–4 ori mai lung decât floarea... **Geum urbanum** (Cerenţel).

40 a. Plantă târâtoare... **Lysimachia nummularia** (Gălbăşoară);

b. Plantă erectă.

41 a. Frunze dispuse 6–8 într-un verticil... **Galium verum** (Sânziene galbene);

b. Frunze alterne sau opuse.

42 a. Frunze în rozetă bazală;

b. Plante fără rozetă bazală.

43 a. Un singur ax floral, cu o inflorescență tip umbelă simplă... **Primula officinalis** (Ciubotica cucului);



b. Mai multe axe florale, fiecare ax cu câte o singură floare... **Primula acaulis** (Griciorei) —substituentă.



44 a. Nervură arcuată... **Gentiana punctata** (Ghințura pătată);



b. Nervațiune de alt tip.

45 a. Corola sub formă de pâlnie (petale complet unite);

b. Petalele nu sunt unite complet.

46 a. Frunze cu margine întreagă; fructe bace sferice, negre la maturitate... +**Atropa belladonna** (Mătrăgună);



b. Frunze cu margine puternic sinuată (scobită); fructe capsule cu căpăcel (pixide)... +**Hyosciamus niger** (Măselariță).



47 a. Flori cu corola rotată, frunze late și păroase, plante înalte (1,20–1,60 m), cu o inflorescență alungită... **Verbascum phlomoides** (Lumânărică);

b. Corola cu 2 baze, frunze înguste... **Linaria vulgaris** (Linariță).

B II. 4. Plante cu flori roşii sau roz

1 a. Plante de cultură;

b. Plante din flora spontană.

2 a. Inflorescenţe capitule mari (4–5 cm) cu foliole ghimpoase; planta în întregime ghimpoasă, frunze pătate cu alb... **Sylibum marianum** (Armurariu);

b. Alte tipuri de inflorescenţe.

3 a. Flori cu simetrie radiară;

b. Flori fără simetrie radiară.

4 a. Flori cu petale roz... **Althaea officinalis** (Nalbă mare);

b. Flori cu petale de culoare neagră-purpurie; plantă erectă, înaltă (1,5–2 m), cultivată şi ornamental... **Althaea rosea** var. **nigra** (Nalbă de grădină).

5 a. Flori purpurii, ca un ulcior asimetric (buza superioară scurtă, buza inferioară mai lungă şi răsfrântă), tulpina cilindrică... **+Digitalis purpurea** (Degeţel roşu);

b. Flori cu corola bilabiată (cu două buze).

6 a. Subarbust cu tufe globuloase, la bază ramurile sunt lignificate... **Thymus vulgaris** (Cimbru de cultură);

b. Plante anuale, nelignificate la bază.

7 a. Frunze mari (3–5 cm) verzi, cu peri rari pe margine; inflorescenţe terminale alungite, spiciforme, din mai multe grupuri de 4–6 flori... **Ocimum basilicum** (Busuioc);

b. Frunze mai mici (1–2 cm), verzi-cenuşii datorită părozităţii; flori de inflorescenţe globuloase foarte mici (diametru 0,5 cm)... **Majorana hortensis** (Măghiran).

8 a. Inflorescenţe capitule;

b. Flori solitare sau în inflorescenţe de alt tip.

9 a. Frunze palmat compuse din 3–5 foliole (asemănătoare cu cele de Cânepă)... **Eupatorium cannabinum** (Cânepa codrului);

b. Frunze mari, întregi.

10 a. Plantă cu aspect sezonier: primăvara apar tulpini florifere, ulterior frunze mari, pornind direct din rădăcină; frunze mari (80 cm), rotunde, dinţate pe margine, baza cordată... **Petasites hybridus, P. kablikianus** (Captalan);



b. Plantă în primul an numai cu rozetă bazală, în al doilea an tulpină cu frunze și inflorescențe; frunze până la 40–50 cm, triunghiular ovate, margine întreagă (fără dinți), baza nu este cordată... **Arctium lappa** (Brusture).

11 a. Petale libere;

b. Petale unite (cel puțin la bază).

12 a. Frunze opuse;

b. Frunze alterne.

13 a. Flori foarte mărunte (4–5 mm), în inflorescențe foarte bogate, laxe; frunze lanceolate, cu o singură nervură, sub 4 mm lățime; rizomi la exterior brun-gălbui... **Gypsophyla paniculata** (Ipcărige);

b. Flori mai mari (până la 2 cm), petale ușor răsfrânte; frunze eliptice, lungi de 7–10 cm, cu 3 nervuri; rizomi la exterior brun-roșietici... **Saponaria officinalis** (Săpunariță).

14 a. Frunze trifoliate (cu trei foliole); flori de tip papilionat (ca un fluture);

b. Frunze simple, întregi sau divizate.

15 a. Subarbuști, partea bazală lignificată; ramuri cu spini rigizi; flori roz cu dungi mai închise, dispuse la subsuoara unor bractee spre vârful tulpinii... **Ononis spinosa** (Osul iepurelui);

b. Plantă ierboasă, fără spini; flori roz până la purpuriu-deschis, uniforme, grupate într-un capitul globulos... **Trifolium pratense** (Trifoi roșu).

16 a. Flori de tip 4;

b. Flori de tip 5.

17 a. Flori solitare, roșii-purpurii... **Papaver rhoeas** (Mac roșu de câmp);

b. Flori grupate în inflorescențe.

18 a. Mai multe inflorescențe la partea terminală a unor ramificații, cu flori micuțe pontenate, petale roz cu vârf purpuriu; frunze fin divizate; plantă de câmpie și dealuri joase, adesea buruiană în porumbiște, miriște... **Fumaria officinalis** (Fumarița);

b. O singură inflorescență terminală; frunze întregi, alungite; plantă de tăieturi de păduri și margini de ape, în zona de deal și montană... **Chamaenerion augustifolium** (Răscoage).

19 a. Tulpină simplă, erectă, înaltă (0,60–1,50); frunze verzi argintate, catifelate datorită perilor pâsloși; frunze triunghiulare cu 3–5 lobi; flori în raceme terminale. Vegetează pe lângă ape curgătoare... **Althaea officinalis** (Nalbă mare);



b. Tulpină târâtoare, ramificată, scundă (0,10–0,40 m); frunze verzi, cu peri mai mult pe fața inferioară, aproape rotunde și dințate; flori 1–6 la subsuoara frunzelor. Buruiană din locuri necultivate... **Malva neglecta** (Cașul popii).



20 a. Frunze alterne;

b. Frunze opuse.

21 a. Flori câte 1–2; plante glabre (nepăroase), corola brun-roșcată sau vișiniu-violetă... **+Scopolia carniolica** (Mutulica);

b. Flori în inflorescențe terminale, la început roz, apoi albastre; plante aspru-păroase, pe frunze cu pete albicioase ca niște alveole... **Pulmonaria officinalis** (Plămânărică).



22 a. Flori cu 2 buze;

b. Tubul corolei terminat în 5 lobi orizontali... **Centaurium umbellatum** (Țintaura).



23 a. Frunze palmate cu 3–5 lobi; plantă viguroasă (0,80–1,20), de buruienișuri de câmpie și dealuri scunde... **Leonurus cardiaca** (Talpa gâștii);

b. Frunze întregi, tulpina ca bază lemnificată; locuri necultivate din zona de deal și munte; miros foarte aromat... **Thymus serpyllum*** (Cimbrișor de câmp).

---

* În fapt, sunt mai ales alte specii: *Th. pulegioides*, *Th. pannonicus* ș.a.

B II. 5. Plante cu flori violacee

1 **a.** Plante din cultură;

b. Plante din flora spontană.

2 **a.** Antodii mari, globuloase (4–5 cm diametru), cu involucru din 4–5 rânduri de foliole ghimpoase... **Cynara scolymus** (Anghinare);

b. Alte tipuri de inflorescențe sau flori izolate.

3 **a.** Frunze cu nervațiune paralelă sau arcuată;

b. Frunze lineare sau cu nervațiune penată sau palmată.

4 **a.** Flori izolate, mari, la vârful tulpinii și ramificațiilor, frunze în formă de sabie, îndreptate în sus; plantă cultivată în principal în scop ornamental... **Iris germanica** (Stânjenel);

b. Flori în inflorescențe în formă de spic; frunze lanceolate dispuse în rozetă bazală... **Plantago lanceolata** (Pătlăgina îngustă).

5 **a.** Frunze penat compuse;

b. Frunze simple.

6 **a.** Subarbust înalt (cca 1,5 m), flori papilionate (în formă de fluture) în inflorescențe alungite... **Glycyrrhiza glabra** (Lemn dulce);



b. Plantă erbacee, înaltă de 0,3–1 m, flori cu 5 petale unite, grupate în inflorescențe compacte (ca niște umbele) trifurcate... **Valeriana officinalis** (Valeriană).



7 **a.** Flori cu simetrie radiară; frunze palmat lobate, flori solitare, tulpină cilindrică... **Malva glabra** (Nalba de cultură);

b. Flori fără simetrie radiară, cu 2 buze, tulpina cu 4 muchii.

8 **a.** Frunze liniare (late de numai 3–5 m);

b. Frunze mai late, de alte forme.

9 **a.** Subarbuști cu partea bazală lignificată;

b. Plante anuale, fără porțiuni bazale lignificate... **Satureja hortensis** (Cimbru de grădină).

10 **a.** Frunze glabre, lucioase, verzi... **Hyssopus officinalis** (Isop);

b. Frunze cu peri deşi, cenuşii... **Lavandula angustifolia** (Levănţică).

11 a. Corola bicoloră, buza de sus violacee, cea inferioară galbenă... **Salvia sclarea** (Şerlai);

b. Corolă cu o singură culoare.

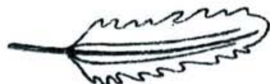
12 a. Frunze cu margine întreagă, cenuşii argintate datorită perilor deşi... **Salvia officinalis** (Salvie);

b. Frunze cu marginea dinţată.

13 a. Flori în inflorescenţe alungite cu câte 5–10 flori; frunzele frecate între degete au miros de lămâiţă;

b. Flori în cime dispuse terminal; frunzele frecate între degete au miros specific mentolat.

14 a. Frunze alungit-lanceolate cu 5–8 perechi de dinţi fierăstruiţi, nervuri liniare... **Dracocephalum moldavica** (Mătăciune);



b. Frunze ovate cu vârf obtuz, nervuri penate... **Melissa officinalis** (Roiniţă).



15 a. Frunze cu margine neondulată... **Mentha piperita** (Mentă, Izmă bună);

b. Frunze cu margine ondulată... **Mentha crispa** (Mentă creaţă).

16 a. Plantă cu tuber, numai cu flori, fără frunze; înfloreşte toamna târziu... **+Colchicum autumnale** (Brânduşa de toamnă);

b. Plantă fără tuber, cu frunze şi flori; înfloreşte vara.

17 a. Plante cu frunze în rozetă bazală;

b. Plante cu frunze tulpinale.

18 a. Frunze îngust lanceolate... **Plantago lanceolata** (Pătlagină îngustă);

b. Frunze ovate sau lat eliptice.

19 a. Frunze brusc atenuate într-un peţiol de lungimea laminei, nervurile de gradul II evidente... **Plantago major** (Pătlagină lată);



b. Frunze ușor atenuate în pețiol, nervuri de gradul II neevidente... **Plantago media** (Pătlagină mijlocie).



20 a. Petale libere între ele (corolă dialipetală);

b. Petale unite între ele.

21 a. Flori de tip 6, roșii-violacee; tulpina cu 4 muchii; specie din locuri cu umiditate ridicată... **Lythrum salicaria** (Răchitan);

b. Flori de tip 5.

22 a. Frunze opuse, flori câte 2, frunze adânc divizate; fructe ca un cioc de barză; întreaga plantă are un miros neplăcut... **Geranium robertianum** (Năpraznic);

b. Frunze alterne.

23 a. Corolă bicoloră, cele 3 petale inferioare galbene, cele 2 superioare violacee... **Viola tricolor** (Trei frați pătați);

b. Corolă în totalitate violacee.

24 a. Flori cu simetrie radiară, frunze palmat lobate, caliciu dublu (din 5 sepale, respectiv 3 sepale)... **Malva silvestris** (Nalbă de pădure);

b. Flori fără simetrie radiară.

25 a. Flori pintenate, frunze puternic divizate (ca de Mărar); buruiană în culturi de cereale, cartofi etc... **+Delphinium orientale** (Nemțișori de câmp violeți);

b. Flori fără pinteni.

26 a. Flori în formă de coif; în sol au tubere; frunze divizate. Plante din zona montană... **+Aconitum sectio Napellus** (Omag);

b. Flori papilionate (în formă de fluture), în sol rizomi groși; frunze penat-compuse. Subarbuști din zona de câmpie (jud. Vrancea, Buzău, Brăila)... **Glycyrrhiza glabra** (Lemn dulce).

27 a. Corolă tubuloasă;

b. Corolă cu 2 buze (bilabiate).

28 a. Plantă aspru păroasă; flori grupate în inflorescențe terminale întoarse în formă de coadă de scorpion. Plantă din zone cu umiditate crescută... **Symphytum officinale** (Tătăneasă);

b. Planta are numai peri moi, relativ rari; flori solitare grupate la subsuoara frunzelor. Plantă din tăieturi de păduri de fag sau de la marginea acestor păduri... +**Atropa belladonna** (Mătrăgună).

29 a. Specie erbacee târâtoare, cu lăstari ascendenţi. Frunze ovate cu margine crenată (dinţi rotunjiţi). Plantă de locuri umbrite... **Glecoma hederacea** (Rotungioară);



b. Plante erecte.

30 a. Flori dispuse câte 5–10 la subsuoara frunzelor superioare; frunzele prin frecare au miros de lămâie... **Melissa officinalis** (Roiniţă);

b. Flori dispuse în inflorescenţe terminale compacte de tip corimb... **Origanum vulgare** (Sovârv).

B II. 6. Plante cu flori albastre

1 a. Plantă de cultură, frunze lanceolate; flori într-o inflorescenţă cu puţine flori, albastre-azurii... **Linum usitatissimum** (In);

b. Plante din flora spontană.

2 a. Plantă spinoasă, albăstruie în întregime; flori în umbele compacte... **Eryngium planum** (Scai vânăt);

b. Plante nespinoase.

3 a. Inflorescenţă de tip antodiu;

b. Flori izolate sau în alte tipuri de inflorescenţe.

4 a. Plante cu suc lăptos; frunze în rozetă bazală, alungite, sinuate pe margine şi frunze tulpinale mai mici... **Cichorium intybus** (Cicoare);

b. Plante fără suc lăptos; frunze numai pe tulpină, liniare, înguste până la 4–9 mm... **Centaurea cyanus** (Albăstrele).

5 a. Flori cu petale neunite (corolă dialipetală), pintenate; frunze foarte divizate, cu lacinii înguste ca de Mărar... +**Delphinium consolida** (Nemţişor de câmp albastru);

b. Flori cu petale unite (corolă gamopetală).

6 a. Flori singuratice, tulpina culcată (târâtoare), poartă frunze şi iarna... **Vinca minor** (Saschiu);

b. Flori grupate la baza frunzelor; tulpina erectă, cu frunze opuse, dispuse aparent în acelaşi plan; nu se păstrează peste iarnă... **Gentiana asclepiadea** (Lumânărica pământului).

CLASIFICAREA PRINCIPALELOR PLANTE MEDICINALE ŞI AROMATICE DUPĂ MEDIUL LOR DE VIAŢĂ

+ = toxic
(+) = toxic numai în doze mari

I. Stâncării, pajişti alpine

Plante lemnoase

Juniperus communis — Ienupăr
Pinus montana ssp. *mughus* — Jneapăn
Vaccinium myrtillus — Afin
Vaccinium vitis-idaea — Merişor

Plante erbacee

+*Aconitum sectio Nappelus* — Omag
Alchemilla vulgaris — Creţişoară
(+) *Arnica montana* — Arnică
Gentiana punctata — Ghinţură pătată
(+) *Lycopodium clavatum* — Pedicuţă
Primula officinalis — Ciuboţica cucului
Rumex alpinus — Ştevia stânelor
+ *Veratrum album* — Steregoaie

II. Pajişti şi fâneţe umede din zona de munte şi deal

Plante lemnoase

Betula verrucosa — Mesteacăn
Corylus avellana — Alun
Juniperus communis — Ienupăr

Plante erbacee

Achillea millefolium — Coada şoricelului
Alchemilla vulgaris — Creţişoară
(+) *Arnica montana* — Arnică
Carum carvi — Chimion
Centaurium umbellatum — Ţintaură
Chichorium intybus — Cicoare
+ *Colchicum autumnale* — Brânduşa de toamnă
Galium verum — Sânziene galbene
Hypericum perforatum — Sunătoare
Primula officinalis — Ciuboţica cucului
Taraxacum officinale — Păpădie
Thymus sp. — Cimbrişor
Trifolium sp. — Trifoi
Tussilago farfara — Podbal
+ *Veratrum album* — Steregoaie
Viola tricolor — Trei fraţi pătaţi

III. Păduri

Plante lemnoase

Betula verrucosa — Mesteacăn
Cerasus avium — Cireş sălbatic
Corylus avellana — Alun
Crataegus sp. — Păducel
Hedera helix — Iederă
Prunus spinosa — Porumbar
Quercus sp. — Stejar
Rhamnus frangula — Cruşin
Rosa canina — Măceş
Rubus fruticosus — Mur
Rubus idaeus — Zmeur
Sambucus nigra — Soc
Tilia sp. — Tei
Vaccinium myrtillus — Afin
Vaccinium vitis-idaea — Merişor
Viburnum opulus — Călin
Viscum album — Vâsc

Plante erbacee

Agrimonia eupatoria — Turiţa mare
Allium ursinum — Usturoiţa
(+) *Aristolochia clematitis* — Mărul lupului
(+) *Asarum europaeum* — Pochivnic
Asperula odorata — Vinariţă
Chelidonium majus — Rostopască (uneori abundentă în păduri de salcâm)
+ *Convallaria majalis* — Lăcrămioare
+ *Dryopteris filix-mas* — Ferigă
Fragaria vesca — Frag
Gentiana asclepiadea — Lumânărica pământului
Geranium robertianum (mai ales în molidişuri) — Năpraznic
Glecoma hederacea — Rotunjoară
+ *Helleborus purpurascens* — Spânz
Hypericum perforatum — Sunătoare
Inula helenium — Iarbă mare
Lycopodium clavatum — Pedicuţă (molidişuri)
Melissa officinalis — Roiniţă
Origanum vulgare — Şovârf
Pulmonaria officinale — Plămânărică
+ *Scopolia carniolica* — Mutulică
Vinca minor — Saschiu
Viola tricolor — Trei fraţi pătaţi

IV. Tăieturi de pădure

Plante lemnoase

Betula verrucosa — Mesteacăn
Corylus avellana — Alun
Rubus fruticosus — Mur
Rubus idaeus — Zmeur
Salix capraea — Salcie căprească
Sambucus nigra — Soc

Plante erbacee

Agrimonia eupatoria — Turiţa mare
+ *Atropa belladonna* — Mătrăgună
Chamaenerion angustifolium — Răscoage
Eupatorium cannabinum — Cânepa codrului
Fragaria vesca — Frag
Hypericum perforatum — Sunătoare
Origanum vulgare — Sovârv
+ *Scopolia carniolica* — Mutulică
Solidago serotina — Splinuţă
Tanacetum vulgare — Vetrice
Urtica dioica — Urzică

V. Coaste, rupturi de pantă

Plante lemnoase
Hippophaë rhamnoides — Cătină
Rubus fruticosus — Mur
Rubus idaeus — Zmeur

Plante erbacee
Equisetum vulgare — Coada calului
Hypericum perforatum — Sunătoare
Melilotus officinalis — Sulfină
+*Sarothamnus scoparius* — Măturice
Tussilago farfara — Podbal

VI. Pajişti uscate, însorite

Plante erbacee
Achillea millefolium — Coada şoricelului
Adonis vernalis — Ruscuţa de primăvară
Eryngium planum — Scai vânăt
Glycyrrhiza glabra — Lemn dulce (în jud. Vrancea, Brăila, Buzău)
Gypsophyla paniculata — Ipcărige
Hypericum perforatum — Sunătoare
Marrubium vulgare — Unguraş
Ononis hircina — Osul iepurelui
Saponaria officinalis — Săpunariţă
Thymus sp. — Cimbrişor de câmp
Verbascum sp. — Lumânărică

VII. Margine de drumuri şi căi ferate, terenuri neîngrijite, buruienişuri

Plante lemnoase
Prunus spinosa — Porumbar
Rosa canina — Măceş
Rubus fruticosus — Mur
Sambuccus nigra — Soc

Plante erbacee
Achillea millefolium — Coada şoricelului
Agropyron repens — Pir medicinal
Arctium lappa — Brusture
Aristolochia clematitis — Mărul lupului
Artemisia absinthium — Pelin
Artemisia vulgaris — Pelinariţă
Capsella bursa-pastoris — Traista ciobanului
Chelidonium majus — Rostopască
Cichorium intybus — Cicoare
+ *Datura stramonium* — Laur
Equisetum vulgare — Coada calului
Erigeron canadensis — Bătrâniş

+ *Hyosciamus niger* — Măselariță
Lamium album — Urzică moartă albă
Leonurus cardiaca — Talpa gâștii
Linaria vulgaris — Linariță
Malva neglecta — Nalbă mică
Marrubium vulgare — Unguraș
Matricaria chamomilla — Mușețel
Melilotus officinalis — Sulfină
Phytolacca esculenta — Cârmâz
Plantago sp. — Pătlagină
Polygonum aviculare — Troscot
Sambucus nigra — Boz
Solidago serotina — Splinuță
Tanacetum vulgare — Vetrice
Taraxacum officinale — Păpădie
Urtica dioica — Urzică
Verbascum sp. — Lumânărică
Xanthium spinosum — Ghimpe, Holeră

VIII. Buruieni în cultură, răzoare

Plante erbacee

Achillea millefolium — Coada șoricelului
Agropyron repens — Pir medicinal
Artemisia absinthium — Pelin
Artemisia vulgaris — Pelinariță
Capsella bursa-pastoris — Traista ciobanului
Centaurea cyanus — Țintaură
Cichorium intybus — Cicoare
+ *Delphinium consolida* — Nemțișori de câmp albaștri
+ *Delphinium orientale* — Nemțișori de câmp violeți
Equisetum arvense — Coada calului
Fumaria officinalis — Fumariță
Hibiscus trionum — Zămoșiță
Linaria vulgaris — Linariță
Matricaria chamomilla — Mușețel
Papaver rhoeas — Mac roșu de câmp
Plantago sp. — Pătlagină
Tanacetum vulgare — Vetrice
Viola tricolor — Trei frați pătați
Xanthium spinosum — Ghimpe, Holeră

IX. Locuri bătătorite

Plante erbacee
Malva neglecta — Nalbă mică
Matricaria chamomilla — Mușețel
Plantago sp. — Pătlagină
Polygonum aviculare — Troscot
Potentilla anserina — Coada racului

X. Locuri îngrășate, gunoiști, stâne

Plante erbacee
+ *Datura stramonium* — Laur
+ *Hyosciamus niger* — Măselariță
Phytolacca esculenta — Cârmâz
Rumex alpinus — Ștevia stânelor
Urtica dioica — Urzica

XI. Terenuri sărăturate

Plante erbacee
Agropyron repens — Pir medicinal
Althaea officinalis — Nalbă mare
Matricaria chamomilla — Mușețel
Ononis hircina — Osul iepurelui

XII. Lunci, zăvoaie, în lungul apelor

Plante lemnoase
Hippophaë rhamnoides — Cătină
Populus nigra — Plop
Ribes nigrum — Coacăz negru (pâraie de munte)
Salix sp. — Salcie
Viburnum opulus — Călin

Plante erbacee
Althaea officinalis — Nalbă mare
Angelica archangelica — Angelică (zona montană)
Calystegia sepium — Cupa vacii
+ *Dryopteris filix-mas* — Ferigă (zona montană)
Equisetum arvense — Coada calului
Eupatorium cannabinum — Cânepa codrului (zona de deal și munte)
Gentiana asclepidea — Lumânărica pământului (zona montană)
Humulus lupulus — Hamei
Inula helenium — Iarbă mare (zona de deal și munte)
Lysimachia nummularia — Gălbășoară
Melilotus officinalis — Sulfină

Petasites hybridus — Captalan (zona de deal și de munte)
Symphytum officinale — Tătănească
Tussilago farfara — Podbal (zona de deal și munte)
Valeriana officinalis — Valeriană (zona de deal și munte)

XIII. Locuri cu exces de umiditate (mlaștini, bălți, marginea șanțurilor umplute cu apă)

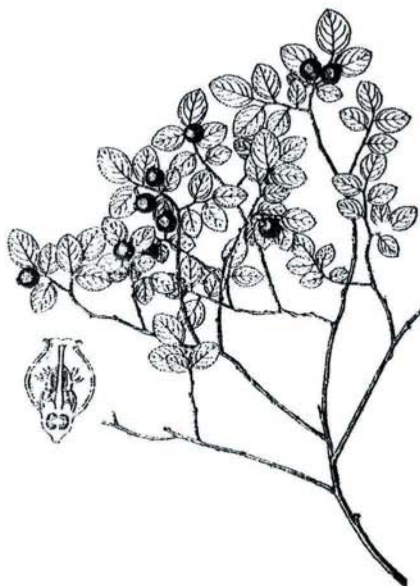
Plante lemnoase
Populus nigra — Plop negru
Rhamnus frangula — Crușin
Salix sp. — Salcie

Plante erbacee
Acorus calamus — Obligeană
Althaea officinalis — Nalbă mare
Filipendula ulmaria — Crețușcă
+ *Gratiola officinalis* — Veninariță
Hibiscus trionum — Zămoșiță
Lycopus europaeus — Piciorul lupului
Lysimachia nummularia — Gălbășoară
Lythrum salicaria — Răchitan
Menyanthes trifoliata — Trifoiște de baltă
Potentilla anserina — Coada racului (caracteristică pentru șanțuri)
Symphytum officinalis — Tătăneasă
Valeriana officinalis — Valeriană (în zona de deal și munte).

PRINCIPALELE PLANTE MEDICINALE ȘI AROMATICE

AFINUL

(*Vaccinium myrtillus* L.; Fekete áfonya; Heidelbeere)



Subarbust de 10–15 cm din zona montană de la limita inferioară a molidișurilor până în zona alpină. Spre deosebire de frunzele unei plante din aceeași familie, Merișorul (*Vaccinium vitis-idaea*), frunzele de Afin sunt căzătoare în fiecare toamnă. Flori mici globuloase de culoare roz, fructe negre violacee.

Compoziție chimică

Frunzele de Afin conțin 10% taninuri, cantități mici de arbutozid, acid chimic, miristic și palmitic, ericolină, derivați flavonici, acizi triterpenici, tiamină, săruri minerale.

Fructele de Afin conțin 5–10% taninuri de natură catehică, cca 30% zahăr invertit. Componentele active principale din fructele de Afin sunt antocianii, pigmenții coloranți de natură glicozidică, printre care cei mai reprezentativi sunt delfinidina, cianidina, petumidina și malvidina, glicozidați cu diferite zaharuri și, în total, alți 15 compuși.

Pe lângă taninuri de natură catechică și leucoantociani, flavonoide, zaharuri, pectine și acizi organici (succinic, malic, citric, chimic), fructele de Afin conțin săruri minerale: potasiu 50 mg%, calciu 10 mg%, fosfor 8 mg%, sulf 8 mg%, magneziu 6 mg%, clor 5 mg%, mangan 3 mg%, fier 1 mg%.

Farmacologie

Antocianozidele, componente principale ale fitocompușilor din afine, sunt active asupra bunei funcționări a microcirculației. Administrarea pe cale orală a

preparatelor pe bază de afine reglează funcționalitatea microcirculației sanguine și contracțiunea ritmică a musculaturii netede a arteriolelor care controlează fluxul hematic ce traversează diferite zone circulatorii.

Cercetările farmacologice au demonstrat acțiunea antocianilor din afine asupra enzimelor retinice și asupra regenerării mai rapide a pigmenților retinici, precum și efectele favorabile asupra acuității vizuale în special în timpul nopții. Extractele standardizate pe bază de afine sunt foarte utile pentru cei care lucrează în subteran, pentru piloții de noapte și pentru cosmonauți. La fel, s-au obținut rezultate bune la suferinzii de retinopatie diabetică, deoarece s-a observat o reducere a sintezei de colagen la nivelul retinei și o ameliorare a simptomelor clinice.

O altă acțiune favorabilă a afinelor se înregistrează în insuficiența venoasă clinică. S-a demonstrat acțiunea asupra edemelor, în special periomalcolare, cauzate de o anormală permeabilitate capilară.

Administrarea produselor obținute din afine produce reactivarea microcirculației locale, ameliorând și fluxul venos, ușurând îndepărtarea lichidelor interstițiale și reducând astfel edemele. Au aplicație în tratamentul insuficienței venoase cronice și a complicațiilor care survin: varice, varicoflebite, tromboflebite, edeme periomaleolare și crurale.

Printre acțiunile importante ale afinelor este cea antiseptică intestinală și astringentă. Una dintre componentele fitocomplexului din afine acționează ca „antidot" al adezinei, o proteină care permite bacteriei patogene Escherichia coli să adere pe celulele mucoasei intestinale și să determine procesul infecțios. Pentru același motiv, extractele pe bază de afine sunt utile și în tratamentele cistitelor și pielocistitelor recidivante. Presupunând aderarea Escherechiei coli pe pereții căilor urinare (cistitele fiind mai frecvente la femei), în acest tip de infecții se obțin ameliorări remarcabile.

Utilizarea frunzelor de Afin în tratamentul diareilor este justificată prin prezența taninurilor.

Acțiunea antidiabetică a frunzelor se bazează pe derivații flavonici care, asociați cu antocianii din fructe, favorizează vascularizarea pancreasului. Insulina este fixată pe proteinele de pe suprafața celulelor, astfel încât membrana celulară joacă un rol important în diabet. Tulburările vasculare se dezvoltă în cursul bolii (angiopatie diabetică), cauzând îngroșarea membranelor bazale și a pereților vaselor mici, crescând permeabilitatea și cauzând astfel perturbări metabolice. Ținând seama de compoziția chimică a frunzelor și fructelor de Afin și de acțiunea farmacodinamică prezentată, consider justificată utilizarea lor în diabetul de tip II.

Recomandări

Frunzele sunt astringente, modifică favorabil flora patogenă intestinală; au acțiune hipoglicemiantă (reduc cantitatea de zahăr din sânge și urină). Intră în compoziția produsului INSUVEG și în Ceaiul pentru diabetici.

Fructele, datorică antocianilor, au acțiune de protecție vasculară, în special retidiană, favorizând acuitatea vizuală și adaptarea ochiului la întuneric. Utile în

dispepsii (digestie dificilă). Intră în compoziția produselor Difrarel, Difebion și INSUVEG.

Mod de preparare și administrare

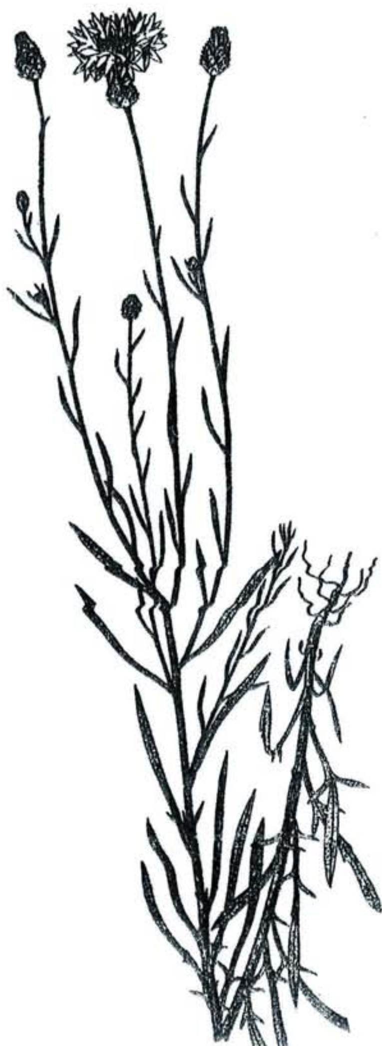
Frunzele sub formă de infuzie 1–2 lingurițe la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi. Fructele consumate proaspete sau congelate, 200 g pe zi; uscate 50–100 g pe zi; sub formă de sirop 50 g de două ori pe zi; decoct 100 g fructe la 1 l apă. Se bea întreaga cantitate în timpul zilei. Sub formă de afinată, în cantități moderate, în cazul celor cărora alcoolul le este permis.

Contraindicații

În constipația cronică.

Observație

Se falsifică uneori cu fructe de Soc.



ALBĂSTRELELE

(*Centaurea cyanus* L.; Kék búzavirág; Kornblume)

Buruiană din cultură, specifică în lanurile de Grâu și Secară, uneori pe marginea drumurilor rurale, prin locuri pietroase și uscate din regiunea de câmpie și deluroasă din întraga țară. Flori de culoare albastră, grupate în antodii („ciorchini"), globuloase terminale, cele marginale sub formă de pâlnie, cele interne mici cu nuanțe spre violaceu.

Compoziție chimică

Poliine (centaur x), poliene (centaur y); substanțe amare: centaurină (cnicină); un glicozid: cicorina; mucilagii, taninuri, un antocian glicozidic: cianina, antocianidine, săruri de potasiu și mangan etc.

Farmacologie

Fără a avea o acțiune farmacodinamică specifică, se utilizează, în

amestecuri de diferite ceaiuri medicinale, pentru proprietățile slab diuretice, astringente și tonic amare.

Recomandări

Astringent și antiinflamator în oftalmologie. Are acțiune diuretică și tonic-amară. Intră în compoziția unor ceaiuri medicinale. Este un colorant vegetal lipsit de toxicitate.

Mod de preparare și administrare

— florile marginale (*Flores Cyani sine receptaculis*);
— florile marginale și tubulare cu receptacul (*Flores Cyani cum receptaculis*).
Ambele sortimente intră în compoziția ceaiurilor diuretice sau tonic-amare în proporție de 10–20%. Se prepară sub formă de infuzie. Pentru spălături oculare, se prepară o infuzie din o lingură flori la o cană cu apă.

Contraindicații

Nu prezintă.

ALOE

(*Aloe vera*, sin. *Aloe brbadense* Mill., Aloe, Aloe)

Principalele specii utilizate încă din Antichitate au fost denumite de botaniști diferit. Între acestea, menționez: Aloe vulgaris, Aloe vera, Aloe soccotrina, Aloe ferox etc.



În prezent speciile de Aloe se cultivă în numeroase zone ale lumii: bazinul mediteranean, în Insulele Antile, în Indiile de Vest, Africa, India etc.

Aceste specii sunt plante xerofite (de locuri aride), care rețin însă în frunze mari cantități de apă și se aseamănă cu speciile de Agave. Sunt plante robuste, cu tulpina scurtă, care poartă un buchet de frunze alungite, groase, cărnoase, cu aspect ornamental. Ele dezvoltă o tulpină florală de cca 1 m înălțime, care la vârf are un buchet de flori de culoare galbenă sau roșie. Toate sunt considerate plante medicinale, mai puțin specia cultivată la noi în ghivece ca plantă ornamentală (*Aloe arborescens*).

Compoziție chimică

Componentul principal este aloina, care cantitativ este între 40–50%. Este o substanță greu solubilă în apă și nu poate fi scindată decât sub acțiunea unor agenți de oxidare. Aloina este însoțită de rhamnozidele ei (alantozidele A și B). Rășina de Aloe mai conține cantități mici de aloe-emodină, crizofanol sub formă liberă sau heterozidică. Pe lângă derivații antracenici, rășina de Aloe mai conține și alte rezine (10–20%), ulei esențial în cantități foarte mici, aloerezină, săruri minerale etc.

În prezent, prin prelucrări speciale, o bună parte din derivații antracenici (cu acțiune purgativă) sunt îndepărtați, punându-se accentul pe conținutul foarte mare în aminoacizi: 20 din cei 22 aminoacizi din structura corpului uman și 7 aminoacizi esențiali care nu pot fi sintetizați de organism. Gelul de Aloe vera mai conține enzime și fitohormoni cu rol important în metabolismul celular, peste 20 minerale și microelemente absolut necesare organismului: calciu, fosfor, fier, potasiu, cupru, clor, zinc, magneziu etc., precum și toate vitaminele necesare zilnic omului. Dintre plante, este singura în care s-a identificat vitamina B12. Produsele moderne pe bază de Aloe vera mai conțin lignină și saponozide, precum și alte substanțe active care acționează sinergic.

Farmacologie

În trecut, rășina de Aloe era considerată ca cel mai eficient produs laxativ purgativ vegetal de tip antrachinonic. Acțiunea este în funcție de doză: în doze de 0,02–0,06 g are acțiune tonic stomahică și colagogă (facilitează evacuarea bilei secretate de vezica biliară). În doze de 0,10 g, are acțiune laxativă, iar în cantitate de 0,20–0,50 g este purgativ.

În prezent, rășina de Aloe se utilizează din ce în ce mai puțin, din cauza prezenței derivaților antrachinonici care sunt puși sub semnul întrebării, deoarece utilizarea îndelungată ar favoriza dezvoltarea cancerului colono-rectal. De aceea, se procedează la eliminarea antracenozidelor prin procedee specifice tehnicii farmaceutice, preparatele pe bază de Aloe vera căpătând alte valențe terapeutice.

Dintre proprietățile preparatelor moderne de Aloe vera, le voi menționa pe cele mai importante: capacitatea de penetrare: produse din această plantă, studiate și aprobate de cele mai competente foruri științifice internaționale, au demonstrat că gelul de Aloe penetrează până la al șaptelea nivel, de la piele până la os, antrenând substanțele active. Apa și soluțiile apoase (infuzii, decocturi, macerate) pătrund doar două straturi ale pielii.

Acțiunea antiinfecțioasă, respectiv proprietățile antibacteriene, antiparazitare, antivirale, este remarcabilă. Aceste preparate moderne întăresc capacitatea sistemului imunitar și stimulează regenerarea celulară prin tonifierea acestei funcții. Nu este de neglijat nici acțiunea sedativă, ele inducând o stare de calm și relaxare. Prin mărirea diurezei în acțiune detoxifiantă, reglează metabolismul general.

Recomandări

În prezent, recomandările produselor originale controlate și aprobate de Ministerele Sănătății sau de cele mai competente foruri din majoritatea țărilor ar fi următoarele:

— stimularea digestiei, circulației sanguine, limfatice, a funcției hepatice, colecistului și rinichilor;

— în diabetul noninsulinodependent, reglează metabolismul glandei pancreatice sau chiar vindecă această boală după un tratament de cel puțin șase luni. În diabetul insulinodependent scad doza zilnică necesară cu până la 50%;

— în ulcerul gastroduodenal au acțiune cicatrizantă și antibacteriană asupra Helicobacter pylorii, în special dacă se asociază cu Hydrastis canadensis și cu factorul U, antiulceros din sucul celular de Varză albă;

— în afecțiunile hepatobiliare stimulează secreția de interferon, care, după cum se știe, joacă un rol esențial în vindecarea hepatitelor virale B și C și, în același timp, stimulează regenerarea celulei hepatice;

— în afecțiunile oculare reduc opacitatea cristalinului în cataracte, ameliorează vederea în cazurile de miopie și hipermetropie și vindecă blefaritele și conjunctivitele;

În tratamentul extern se recomandă în plăgi, atât pentru efectul dezinfectant cât și pentru cicatrizarea rănilor; în durerile reumatismale, prin aplicarea gelului de Aloe se obține o diminuare a acestora. Se recomandă asocierea tratamentului extern cu cel intern.

În alergii, preparatele de Aloe vera atenuează pruritul și previn erupțiile cutanate; la fel și în unele dermatite, se recomandă asocierea tratamentului extern cu cel intern.

La prima vedere, recomandările de utilizare a preparatelor pe bază de Aloe vera ar părea prea multe. Dar, aceste produse nu pot fi considerate medicamente care se adresează unui organ afectat; ele se adresează întregului organism. Datorită complexității compoziției chimice, substanțele active, prin acțiunea lor sinergică, au efecte favorabile asupra întregului organism.

Deoarece sub denumirea de Aloe vera au apărut diverse produse, consider necesar a recomanda numai acele produse autentice aprobate de Ministerul Sănătății și Familiei.

În prezent, în stadiul experimental se află și alte produse din această „miraculoasă plantă", ca factor colagen, în aplicații topice, asupra sistemului imunitar și pentru efectele antiinflamatorii, ca antioxidant în bolile canceroase, în psoriazis, în ulcerul peptic etc. Pe măsură ce rezultatele clinice vor confirma aceste efecte și aplicații terapeutice, gama afecțiunilor care pot beneficia de produsele din Aloe vera se va lărgi.

În prezent, gelul de Aloe vera intră și în numeroase produse cosmetice.

Mod de preparare și administrare

Numai produsele autorizate, conform prospectului.

Contraindicații

Produsele pe bază de Aloe vera pot avea efecte adverse sau reacții secundare la unele persoane sensibile.

În literatura de specialitate se menționează, în rare cazuri, o hipersensibilitate la unele produse pe bază de Aloe, după o utilizare îndelungată, care se manifestă prin dermatite. Se pare însă că acestea se datorează calității produselor insuficient purificate. Unele persoane sunt sensibile la produsele care conțin acid citric și sorbat de potasiu, ca și alți conservanți.

Și unele sortimente de „Aloe amar", probabil din cauza glicozidelor antrachinonice care nu au fost eliminate din gelul de Aloe prin procedee tehnologice adecvate, pot produce, după utilizare îndelungată, efecte secundare.

ALUNUL

(*Corylus avellana* L.; Közönséges mogyoró; Gemeine Hasel)



Arbust de 3–5 m, comun în special în zonele deluroase și submontane, la marginea pădurilor, în poieni și fânețe. Toate părțile arbustului sunt utile.

Compoziție chimică

Polifenoli: miricetină, leucoantociani, acid cafeic; acizi fenol carbonici: acid clorogenic; flavonoide: miricitrină, cvercitrină, betulină (0,2% în scoarță), 0,04% ulei volatil, zaharuri, săruri minerale etc.

Alunele au conținut redus în apă (cca 3,5%); în schimb, sunt foarte bogate în ulei gras (62%). Conțin cca 14% proteine, 13% hidrați de carbon, 635 mg% săruri de potasiu, 225 mg% calciu, 330 mg% fosfor, 3,8 mg% fier, numai 2% mg sodiu și urme de cupru. Vitamina A se află în cantitate de 2 µg%, B1, 0,04 mg%, B2, 0,20 mg%, niacină 1,4 mg%, iar Vitamina C numai 3 mg%.

Recomandări

Frunzele sunt utilizate ca vasoconstrictoare, tonifiante venoase în tratamentul varicelor și edemelor, ca antihemoragic și pentru mărirea rezistenței capilarelor. Uleiul volatil obținut din frunze are proprietăți vasoconstrictive și bacteriostatice.

Scoarța se recomandă în febra intermitentă, iar amenții, ca sudorific și astringent.

Alunele au o valoare nutritivă foarte mare. Sub aspect energetic, 100 g alune au o valoare de 2890 kj, ceea ce este echivalent cu 690 kcal, din care se resorb 89%. Acest fapt fundamentează recomandările alunelor ca energetizant la bolnavii de tuberculoză și la diabetici.

Fără să se bazeze pe experimentări științifice sau pe aplicații clinice, unii *autori consideră că alunele au proprietatea de-a dizolva calculii renali.*

Uleiul gras extras din alune este considerat tenifug (favorizează eliminarea teniei). Se folosește câte o linguriță, două, dimineața timp de 15 zile.

Alunele sunt recomandate tinerilor aflați în creștere, persoanelor anemice, femeilor în timpul sarcinii, copiilor debili și persoanelor de vârsta a treia.

Mod de preparare și administrare

Intern, frunzele și amenții, câte o lingură la o cană cu apă, sub formă de infuzie din care se beau 2–3 căni pe zi sau sub formă de extract fluid, în doze de 60–80 picături pe zi;

— scoarța, sub formă de decoct preparat dintr-o lingură scoarță mărunțită la o cană cu apă, din care se beau 1–2 căni pe zi;

— alunele consumate ca atare sau măcinate în amestec, în părți egale cu miere;

— un supliment nutrițional natural pentru sportivi și alpiniști se prepară din părți egale de alune, nuci, granulate de Soia fierte, stafide și miere.

Extern, pentru comprese antiinflamatorii se prepară o infuzie din 4 linguri frunze uscate și mărunțite la 1 l apă.

Contraindicații

Nu prezintă.

ANASONUL

(*Pimpinella anisum* L.; Keleti ánizs; Anis)

Specie anuală de cultură — florile sunt mici și dispuse sub formă de umbreluțe. Partea utilizată sunt fructele formate din două achene unite între ele, cu peri aspri, foarte scurți. Datorită gustului specific, nu se pot confunda cu alte fructe, exceptându-le pe cele de **Fenic**, numit și **Anason dulce** sau **Molură**.

Compoziție chimică

Fructele conțin 2–3% ulei esențial format din 80–90% anetol, metilcavicol sau izoanetol, cantități mici de cetone și aldehide anisice, precum și aldehidă acetică; 10–20% lipide, colină, 20% proteine, zaharuri, amidon, 6–10% substanțe minerale.

Farmacologie



Datorită uleiului esențial, are acțiune expectorantă, carminativă și galactogogă. Excită peristaltismul intestinal, stimulează secrețiile salivare, gastrice, intestinale și pancreatice. Asupra sistemului nervos central, în doze terapeutice, are efecte stimulante, în special asupra centrilor respiratori și ai circulației. Utilizarea îndelungată, chiar în doze mici, produce iritarea mucoaselor intestinale.

Recomandări

Ca expectorant, carminativ (favorizează eliminarea gazelor din intestin), diuretic și galactogog. În doze terapeutice, stimulent al centrilor respiratori și al circulației. În doze de peste 5 g fructe pe zi produce tulburări nervoase, iar în doze mai mari, halucinații, insomnie, tulburări de vorbire, convulsii puternice, comă.

Mod de preparare și administrare

— infuzie din 1 linguriță fructe la o cană cu apă: se bea o cană pe zi în mai multe reprize.

— se poate asocia și cu alte plante medicinale, respectând cantitățile indicate. Uleiul volatil, 2–3 picături pe zi, cu aceleași recomandări.

Contraindicații

Uleiul volatil poate produce dermatoze și stări alergice. În doze mai mari de 5 picături pe zi este narcotic și poate produce accidente cerebrale. Preparatele pe bază de Anason sunt interzise în timpul sarcinii.

ANGELICA

(*Angelica archangelica* L.; Orvosi angyélika; Engelwurz)

Specie ocrotită din flora spontană. S-a introdus în culturi la Brașov și poate fi cultivată și în alte zone montane din țară pe soluri aluvionare, nisipoase, bogate în substanțe organice, umede, dar fără exces de apă.



Se utilizează numai rădăcinile de cel puţin 2 ani. Fructele şi frunzele sunt foarte toxice, din cauza furanocumarinelor.

Compoziţie chimică

Rădăcinile plantei conţin 0,35–1,9% ulei esenţial, din care 80–90% este format din monoterpene ca beta-felandrene, alfa-felandrene şi alfa-pinene, sesquiterpene, 0,3% acid angelic, 6% rezine, acizi fenolici între care acid clorogenic şi acid cafeic, acizi graşi, cumarine furanocumarine, zaharuri, taninuri, săruri minerale. Rădăcina uscată şi tăiată sub formă de rondele are termen de valabilitate 18 luni, iar pulberea 24 ore.

Farmacologie

Printre acţiunile principale sunt cele antispastice, colagoge şi de stimulare a secreţiilor gastrice. De asemenea, a fost pusă în evidenţă acţiunea carminativă (previne formarea gazelor intestinale şi provoacă expulzia acestora), diaforetică şi diuretică. Uleiul din rădăcini s-a dovedit activ pe Mycobacterium aviun şi pe 14 tipuri de fungi. S-a demonstrat şi acţiunea antagonistă a calciului, care poate fi relevantă pentru tratamentul afecţiunilor cardiovasculare.

Recomandări

În cantităţi moderate, datorită componentelor din uleiul volatil pe care-l conţine, planta poate fi utilizată ca excitant cerebral, dar în doze mari are acţiune depresivă. Rizomii şi rădăcinile au acţiune tonic-amară, excitând glandele cu secreţie internă, fiind indicate în lipsa poftei de mâncare, în depresii, meteorism şi în enterite. S-a demonstrat şi o acţiune bacteriostatică a extractelor din rădăcini.

Mod de preparare şi administrare

— rizomii şi rădăcinile, sub formă de decoct: o lingură de rădăcini uscate la o cană cu apă; se bea o singură cană în timpul zilei;

— pulberea proaspăt măcinată se administrează în doze de 1–2 g de trei ori pe zi;

— tinctura se prepară tot din rizomi şi rădăcini prin macerare sau percolare, 10% în alcool de 70°. Se iau 10–15 picături de trei ori pe zi.

Nu se vor folosi părțile aeriene ale plantei sub formă de infuzie, tinctură sau extracte.

Contraindicații

Furanocumarinele din rizomii și rădăcinile de Angelica produc fenomene de sensibilizare a pielii la lumina solară și la razele U.V. În timpul utilizării preparatelor din rădăcinile plantei se va evita expunerea pielii la soare.

Nu se recomandă în timpul sarcinii.

Nu se recomandă în ulcerul gastric și duodenal, în afecțiuni hepatice și renale grave. Nu se recomandă nici celor cu tendințe nevrotice.

Nu se cunosc interacțiuni cu alte medicamente.

Dozele recomandate trebuie strict respectate.

ANGHINAREA

(*Cynara cardunculus* L., sin. *Cynara scolymus* L.; Árticsóka; Artischocke)

Plantă de cultură de la care se recoltează în scop medicinal frunzele.

Compoziție chimică

Frunzele de Anghinare conțin până la 2% acizi fenolici, în special acid 3-cafeonylquinic, cinarină și acid cafeic, sesquiterpene lactonice amare dintre care 47–83% cyanopicrină, cca 1% flavonoide ca de exemplu glicozide ale luteolinei –7–beta-rutinozid denumit și scolymozid, luteolină, fitosteroli, zaharuri, insulină, enzime, ulei esențial conținând sesquiterpene, săruri minerale etc.



Farmacologie

Frunzele de Anghinare au proprietăți hepatoprotectoare și stimulente ale funcției hepatice. În același timp, au și acțiune coleretică (creșterea debitului de bilă secretată). Se raportează și acțiune diuretică și antisclerotică, de scădere a colesterolului și de scădere a lipidelor. Studiile clinice au confirmat și acțiunea carminativă și antiemetică.

Extractele fluide și tincturile și chiar infuziile din frunze sunt

mai eficiente decât pulberile încapsulate, deoarece vin în contact cu papilele gustative care transmit informația înainte de-a ajunge în intestin.

Recomandări

În disfuncții hepatobiliare, în special în insuficiența biliară, în colecistite subacute și cronice, în angiocolite (inflamații ale căilor biliare), numai în obstrucții parțiale ale hepatocòledocului, în hepatitele subacute, cronice, și în preciroză. Indicat și ca diuretic și în hipercolesterolemii.

Mod de preparare și administrare

Infuzie, dintr-o linguriță frunze la o cană cu apă, se beau 2 căni pe zi. După două săptămâni, cantitatea de frunze se poate mări la 2 lingurițe.

Se poate utiliza și Anghirol soluție (10–30 picături pe zi) sau Anghirol drajeuri (2–3 drajeuri pe zi), extract standardizat.

Contraindicații

În obstrucția biliară, insuficiența hepatocelulară gravă. În cazul litiazei biliare este necesară consultarea medicului înainte de utilizare.

ARDEIUL IUTE

(*Capsicum anuum* L. — var. *Cayenne*; Paprika; Roter Pfeffer)



Specie mult cultivată în scopuri alimentar-condimentare, dar și în scop medicinal.

Compoziție chimică

Conține până la 1,5% capsaicinoide (substanță care imprimă gustul arzător) inclusiv capsaicina, până la 1%, dihidrocapsaicina, nordihidrocapsaicina și homocapsaicina, pigmenți carotenoidici care includ capsantina, capsorubina, alfa și beta-caroten, ulei gras, glicozide sterolice respectiv capsicozidele A, B, C, D, 12–15% proteine, vitaminele A și C și urme de ulei volatil.

Farmacologie

Are acțiune rubefiantă (congestionantă intensă, dar trecătoare a pielii)

şi vasostimulantă, intrând în categoria medicamentelor analgezice topic (local) datorită conţinutului în capsaicinoide şi capsaicină.

Are şi acţiune antiseptică, diaforetică şi stimulantă a secreţiilor gastrice.

Acţiunea principală rămâne cea a tratamentelor simptomatice, atât la adulţi cât şi la copii, în spasmele şi durerile musculare din zona umerilor, braţelor şi coloanei vertebrale, pentru tratarea artritelor, reumatismului, nevralgiilor, lumbago, sciatică şi degerături uşoare.

Recomandări

— intern: în doze mici ca stimulent al secreţiilor gastro-intestinale. Tinctura 10% este recomandată, de unii autori, în cura de dezintoxicare în alcoolismul cronic;

— extern: revulsiv puternic sub formă de frecţii în dureri reumatice şi articulare. Ca stimulent al creşterii părului în combinaţie cu alte plante.

Mod de preparare şi administrare

Pentru uz intern, tinctura se prepară din 10 g fructe uscate la 100 ml alcool de 70°. Ca stimulent gastric se iau 10–20 picături în puţină apă cu 15 minute înainte de mâncare. Pentru cura de dezintoxicare alcoolică se iau 50–60 picături în puţină apă sau ceai, de mai multe ori pe zi, de câte ori individul simte nevoia să bea.

Extern se prepară tot o tinctură din 20 g fructe la 100 ml alcool de 60°–70° cu care se fac frecţii. În această tinctură se poate îmbiba vată, iar după uscare se aplică pe locul dureros cu ajutorul unui bandaj elastic.

Tot extern, pentru stimularea creşterii părului, se prepară o tinctură din părţi egale de Ardei iute, rădăcină de Brusture şi rădăcină de Urzică, în alcool de 60°–70°, cu care se fricţionează rădăcina părului ferind ochii.

Contraindicaţii

Intern, în hiperaciditate, ulcer gastric şi afecţiuni hepatice şi urorenale. Nu se aplică pe pielea lezată. În rare cazuri s-a constatat hipersensibilitate manifestată prin urticarie.

Notă: *Din Ardeiul iute, Albert Szent Györgyi a extras pentru prima dată (1927–1932) vitamina C în stare cristalină (cca 200 mg/kg).*

ARMURARIUL

(*Silybum marianum* (L.); Máriatövis; Mariendistel)

Plantă de cultură în special în zonele sudice ale ţării şi Câmpia de Vest (judeţul Timiş).

Compoziţie chimică

Seminţele de Armurariu conţin 1,5–3% flavonoide lignanice cunoscute sub denumirea generică de silymarină, formată din silybină, silycristină şi silydianină.



Mai conţin ulei gras 20–30%, din care cca 60% este acidul linoleic, 30% acid oleic şi cca 9% acid palmitic. Conţinutul în proteine este de 20–30%, cantităţi mici de tocoferol (0,038%), steroli (inclusiv colesterol, campesterol, stigmas Ferol).

Farmacologie

Acțiunea sylimarinei se bazează pe două tipuri de mecanisme farmacodinamice: în primul rând, pe modificarea structurii periferice a membranei celulare a hepatocitelor, în aşa fel încât previne penetrarea toxinelor în interiorul celulelor; în al doilea rând, stimulează acţiunea polimerazei nucleare A, rezultând creşterea proteinelor ribozomiale, iar prin aceasta potenţarea regenerativă a ficatului şi formarea de noi hepatocite.

Extractele standardizate pe bază de seminţe de Armurariu au ca efect protecţia hepatocelulară, prin stabilizarea rolului pe care îl joacă membranele celulelor hepatice. După ultimele cercetări, silybina şi silycristina provoacă regenerarea ţesuturilor hepatice, stimulând activitatea ADN-ului dependent de ARN — polimeraza I, determinând o creştere a sintezei r. ARN şi accelerând formarea de noi ribozomi. Ca urmare a acestei acţiuni, rezultă o creştere semnificativă a ratei de sinteză proteică celulară.

Recomandări

Produsele fitoterapeutice pe bază de Armurariu au remarcabile proprietăţi hepatoprotectoare: stimulent al sintezei proteinelor ajutând la regenerarea hepatocitelor; protejează integritatea membranei celulelor hepatice nelezate şi stimulează formarea de celule hepatice noi (regenerare);

— se recomandă în hepatita acută şi cronică, în hepatita alcoolică, ciroză hepatică compensată şi în insuficienţă hepatică.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de comprimate conţinând silymarină 70 g pe comprimat. Câte un comprimat de 3 ori pe zi (până la 6 comprimate pe zi) în cazuri grave.

În lipsa acestui produs fitoterapeutic se poate prepara o infuzie din 1 linguriţă fructe de Armurariu, proaspăt măcinate, la o cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi: prima înainte de micul dejun, stându-se culcat pe partea dreaptă 20 minute. A doua cană se bea în două rânduri: 1 cană după masa de prânz şi 1 cană după cină.

Cura durează două săptămâni. Se poate relua după două săptămâni.

Fructele de Armurariu se macină pentru maximum 24 ore şi se păstrează măcinate la frigider. După acest termen, devin, din cauza fenomenlor de oxidare, hepatotoxice.

Contraindicaţii

Rareori, pentru cei sensibili la silymarină, prezintă reacţii alergice. O acţiune blândă laxativă s-a constatat în unele cazuri, dar fără efecte secundare.

ARNICA+]

(*Arnica montana* L.; Hegyi arnika; Wohlverlech)



Specie caracteristică pentru fâneţe şi păşuni umede din zona montană şi subalpină. Specie înaltă de 20–60 cm, cu o rozetă de frunze bazale şi câteva frunze tulpinale, fără peţiol, ovat-eliptice. Se caracterizează printr-o inflorescenţă terminală, de culoare galbenă, însoţită de două inflorescenţe laterale situate sub cea terminală. În scopuri medicinale se recoltează numai inflorescenţa terminală. Planta fiind din ce în ce mai rară în flora noastră spontană, se recomandă reînsămânţarea toamna în locurile unde s-au recoltat inflorescenţele.

Compoziţie chimică

Inflorescenţele de Arnică conţin sesquiterpene lactonice de tipul henelaninei şi dihydrohenelaninei, flavonoide — în special izoquercitrină, luteolin-7-glicozid şi astragalină, ulei esenţial conţinând tymol şi derivaţii acestuia, acizi fenol carbonici: clorogenic, cynarinic şi cafeic, precum şi cumarine.

Farmacologie

Preparatele pe bază de Arnică aplicate local au acţiune antiinflamatoare, analgezică şi antiseptică. Henelanina are acţiune imunostimulantă.

+] Acest semn indică plantele toxice.

Recomandări

— extern — sub formă de tinctură diluată cu apă, pentru efectele cicatrizante și antiinflamatoare;

— intern — în doze mici, moderează activitatea centrilor nervoși superiori, având efecte antialgice și sedative.

Mod de preparare și administrare

Tinctura se prepară din 10 g inflorescențe uscate la 100 ml alcool de 60°–70°, prin macerare timp de 8 zile.

— extern se aplică direct pe răni cu suprafață mică, iar diluată 1:1 cu apă fiartă și răcită sub formă de comprese;

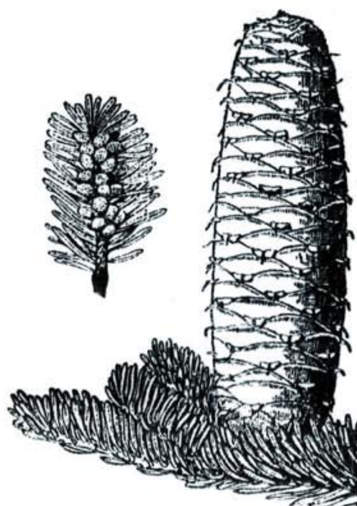
— intern 20–25 picături de două ori pe zi, atât ca sedativ, cât și în spasmele arteriale și arterioscleroză.

Contraindicații

În dozele menționate nu prezintă contraindicații și nici reacții adverse. Tratamentul prelungit poate produce dermatite edematoase cu formare de pustule și dermatite. În doze mai mari, devine toxică; iar în doze și mai mari, are efecte paralizante. Nu se aplică nici extern pe plăgi deschise care au suprafața mai mare de 3–4 cm^2. În acest caz, se poate aplica diluată sub formă de comprese.

BRADUL ALB

(*Abies alba* Mill., sin. *A. excelsa* L.K.; *A. pectinata* Lam. et D.C.; Jegenyefenyö; Weisstanne)



Arbore de talie mare, până la 50 m înălțime, specific zonelor montane, la limita dintre Fag și Molid, cu care de obicei crește în amestec. Mugurii și rămurelele se vor recolta numai din parchetele de exploatare forestieră.

Compoziție chimică

Uleiul esențial obținut prin antrenare cu vapori de apă din frunze și rămurele conține în principal: l-α-pinen, l-limonen, l-acetat de bornil, aldehidă laurică și sesquiterpene. Uleiul esențial obținut din conuri conține α-pinen, borneol, acetat de bornil, un alcool și sesquiterpene. Scoarța de Brad conține 4–8% tanin. Rășina din scoarță se poate utiliza la fabricarea

terebentinei, care, după purificare, dă produsul farmaceutic „Aetheroleum terebintinae".

Farmacologie

Datorită componentelor din uleiul esențial, stimulează secrețiile mucoaselor, fiind utilizat în special ca expectorant. Are proprietăți ușor diuretice. Extern, are proprietăți revulsive. În fitobalneologie, uleiul esențial se utilizează sub diferite forme de preparare. Principalele acțiuni sunt: analgezic, expectorant, antitusiv, deodorant, stimulant, tonic și revulsiv.

Recomandări

— intern: componentele din uleiul esențial, bine dozate, au acțiune analgezică, antiseptică pulmonară, antitusivă, deodorantă, expectorantă, stimulantă și tonică;

— extern: având proprietăți revulsive, uleiul esențial intră în compoziția unor fricțiuni.

Tot extern, se recomandă în inhalații cu ulei esențial sub formă de aerosoli.

Mod de preparare și administrare

— intern, sub formă de sirop preparat din 200 g muguri la 650 g zahăr și 350 g apă. Se beau 4–6 linguri pe zi;

— extern, crenguțe de Brad în combinație cu alte plante aromatice (**Cimbru**, **Sovârv**, **Mușețel**, flori de **Tei**) 300 g amestec de plante se infuzează în 5 l de apă care se pune fierbinte în cada de baie.

Observații

În aceleași scopuri se pot utiliza și mugurii sau crenguțele de Molid sau de Pin.

Diferențierile principale între Bradul alb și Molid constau în faptul că Molidul are scoarța roșcată, cu cicatrice proeminente, cu frunzele în 4 muchii, înțepătoare și așezate de jur împrejur pe rămurele. La Brad conurile sunt îndreptate în sus, la Molid, în jos.

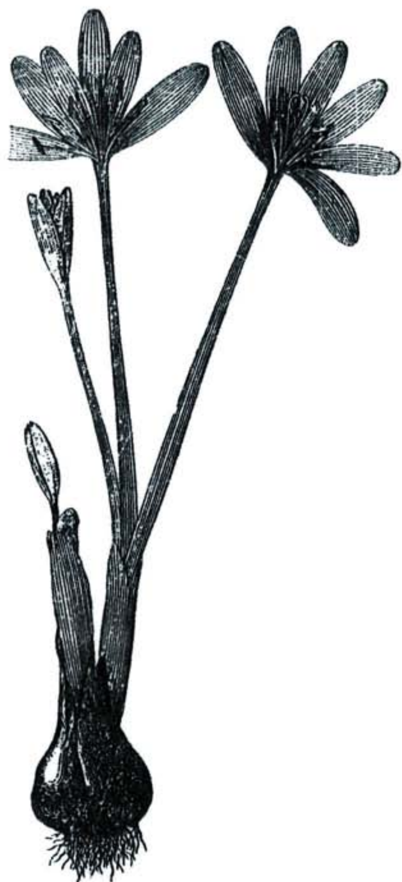
Contraindicații

Nu s-au semnalat.

BRÂNDUȘA DE TOAMNĂ +]

(*Colchicum autumnale* L.; Öszi kikerics; Herbstzeitlose)

Specie erbacee perenă, lipsită de tulpină aeriană. Florile de culoare liliachie, în formă de potir, apar toamna după veștejirea frunzelor. Fructele sub formă de capsule se formează în al doilea an în luna mai; la început sunt de culoa-



re verzuie, iar în septembrie se brunifică o dată cu veștejirea frunzelor.

Compoziție chimică

Semințele conțin 0,30–0,60% (în cazuri excepționale 1%) alcaloizi de tip tropanolic, dintre care cantitativ predomină colchicina, precum și alcaloizi cu structură similară, notați cu literele A, B, C etc. Între acești alcaloizi, alcaloidul F este identic cu colcamina sau demecolcina, fiind un desacetil-metil-colchicină. Diferite alte substanțe izolate din părțile plantei și notate cu majuscule (D, I, J, M, O etc.) nu sunt de natură tropanolică, iar elucidarea structurilor chimice ale multora dintre aceste substanțe mai necesită cercetări. Din această specie s-a mai izolat și un glicozid — colchicozidul care prin hidroliză se dedublează în glucoză și dimetil–2–colchicină.

Farmacologie

Deși alcaloizii din Brândușa de toamnă sunt toxici, ei au, în doze terapeutice, acțiune antiinflamatoare și analgezică. Au fost utilizați în trecut în reumatism și gută.

Colchicina este prima substanță chimică pură izolată dintr-o plantă care s-a dovedit a avea acțiune mitoclazică (de inducere a diviziunii celulare). Pe baza acestei acțiuni, este utilizată pentru obținerea unor plante poliploide.

Tot datorită proprietăților sale asupra diviziunii celulare, colchicina a fost experimentată în terapia anticanceroasă, dar din cauza toxicității ridicate s-a renunțat la această utilizare.

În schimb, alți derivați, în special demecolchicina (mai puțin toxică), prezintă un oarecare interes în această direcție.

Recomandări

Alcaloizii din Brândușa de toamnă sunt foarte toxici, dar, în doze terapeutice, au acțiune antiinflamatoare și analgezică, fiind recomandați numai în preparate farmaceutice, precis dozate, în accesul de gută și în reumatism. Comprimatele conțin 0,5 mg sau 1 mg colchicină.

Mod de preparare și administrare

Se prepară numai de către industria farmaceutică și se administrează conform prospectului numai la recomandarea medicului.

Contraindicații

În sarcină, insuficiență hepatică și renală gravă. Se va evita la femei tratamentul în perioada sexuală. Se va utiliza cu prudență la oamenii în vârstă, de obicei la debili, cardiaci și la cei cu suferințe gastro-intestinale, sub supraveghere medicală.

BRUSTURELE

(*Arctium lappa* L., sin. *Lappa major* L.; Közönséges bojtorján; Grosse Klette)

Plantă înaltă bianuală de 1–2 m înălțime, cu rădăcină pivotantă, ramificată, de 30–60 cm lungime și groasă până la 6 cm. Frunzele sunt mari, triunghiular ovate, verzi pe fața superioară și albicioase pe cea inferioară datorită perișorilor fini. Inflorescențele sunt globuloase cu flori purpurii și sunt prevăzute cu țepi cu vârful întors. Crește de la șes până la munte pe terenuri necultivate, pe marginea drumurilor, căilor ferate, lângă garduri.



Compoziție chimică

Acizi cafeilchimici: acid cafeic, acid clorogenic și alți derivați ai acidului cafeic; inulină (27–45%), mucilagii până la 69%, compuși acetilenici sulfurați diverși, dintre care acizii aretic, arctinone și arctinale etc.; un ulei esențial bogat în acizi amari; acid cortuzic și guianolizi dehidrocostuzicolactonici, sitosteroli stigmasteroli și acid gamaguadinino-n-butiric, lignani (neoarctina, arctigenina, arctiina, dancosteroli etc.), săruri minerale.

Farmacologie

Fibrele conţinute în rădăcina de Brusture sunt capabile de-a încorpora compuşi toxici, absorbiţi eventual pe cale orală, între care policlorobenzenele, uşurând eliminarea acestora. Prin acest mecanism, poate acţiona direct asupra hepatocitelor, având acţiune detoxifiantă. Prin conţinutul în acizi cafeilchinici, conţinuţi în cantităţi apreciabile în rădăcina de Brusture, aceștia au proprietatea de-a proteja ficatul confruntat cu mulţi agenţi hepatotoxici. Printre altele, rădăcina de Brusture reduce absorbţia intestinală de colesterol şi a lipidelor. Reduce de asemenea formarea acidului litocolic care este hepatotoxic, mutagen şi potenţial carcinogen. Aceste acţiuni au fost demonstrate ştiinţific, justificând utilizarea empirică a Brusturelui ca hepatoprotector, diuretic-depurativ şi detoxifiant.

Datorită acţiunii diuretic-depurative, detoxifiant-stimulante a secreţiilor hepato-biliare, Brusturele acţionează în diferite dermatopatii: acnee, dermatite seboreice, furunculoze etc. La fel ca şi alte fibre dietetice vegetale, rădăcina de Brusture are acţiune antiinflamatorie şi antioxidantă. Printre altele, acizii cafeilchinici protejează colagenul cutanat de efectele produse de expunerea la lumina solară directă şi a razelor U.V. şi inhibă hialurodinaza, enzimă răspunzătoare de deteriorarea ţesuturilor cutanate şi subcutanate, specifică dermatopatiilor.

În ceea ce priveşte acţiunea hipoglicemiantă, aceasta se datorește conţinutului foarte ridicat în inulină, privează pacientul de gustul dulce, care nu se resoarbe în organism. Reduce şi absorbţia glucozei în organism. Deşi, în mod empiric, rădăcina de Brusture se recomandă ca antilitiazic, până în prezent nu s-au făcut cercetări ştiinţifice în această direcţie.

Recomandări

— intern, se utilizează rădăcinile despicate și uscate în afecţiuni hepatice pentru acţiunea coleretică (stimulentă a secreţiei de bilă) şi pentru acţiunea diuretică şi uşor hipoglicemiantă. Se utilizează şi în tratamentul eczemelor şi infecţiilor cutanate;

— extern, în diferite loţiuni pentru stimularea regenerării și creșterii părului şi în arsuri.

Mod de preparare şi administrare

— decoct, folosind 2 linguriţe de rădăcină fragmentată mărunt, la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi;

— macerat la rece (6–8 ore) preparat din 4 linguri de rădăcini la 1 l apă. Întreaga cantitate se bea treptat în cursul unei zile. Pentru diabetici se recomandă asocierea în părţi egale cu teci de Fasole şi frunze de Dud, din care se prepară un decoct scurt (5 minute) compus dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă. Se beau 2–3 căni pe zi.

— extern: revulsiv puternic sub formă de frecţii în dureri reumatice şi articulare; ca stimulent al creşterii părului în combinaţie cu alte plante.

În dermatopatii se utilizează sub formă de decoct concentrat 2 linguri la o cană de apă pentru aplicații locale, combinat cu tratamentul intern.

Contraindicații

Nu prezintă.

BUSUIOCUL

(*Ocimum basilicum* L.; Bazsalikom; Basilic)



Specie anuală de cultură cunoscută în toate regiunile țării ca plantă de cult sau condimentară, precum și ca plantă medicinală. Se utilizează părțile aeriene ale plantei recoltate în timpul înfloririi.

Compoziție chimică

Uleiul esențial este în cantitate de 0,10–0,20%, fiind constituit în proporție de 70–88% metil chavicol și cantități mici de linalol, cineol, camfor, eugenol, limonen și citrolenol. S-au mai identificat anetol, beta-sitosterol; saponozide triterpenice și taninuri în părțile aeriene ale plantei. Semințele sunt bogate în mucilagii.

Farmacologie

Planta a fost puțin studiată din punct de vedere farmacologic. Uleiul esențial are acțiune antidepresivă, antispastică, carminativă, digestivă, expectorantă, febrifugă, galactogogă, profilactică în boli infecțioase; este cortico-adrenal și tonic stomahic.

Recomandări

Datorită compoziției foarte bogate a uleiului volatil pe care-l conține, planta se recomandă în tulburări gastro-intestinale și în tulburări ale căilor respiratorii.

Uleiul volatil obținut prin antrenare cu vapori de apă are numeroase recomandări terapeutice: extern, ca insectifug și calmant al înțepăturilor de insecte. Sub formă de aerosoli, în bronșite, tuse, otalgii și sinuzite. Stimulant al sistemului imunitar în guturai, gripă, boli infecțioase. În afecțiunile sistemului nervos se recomandă în anxietate (teamă, frică), în depresii, oboseală, insomnie, migrene, tensiune nervoasă.

Mod de preparare și administrare

Planta sub formă de infuzie preparată dintr-o lingură de frunze și flori la o cană cu apă. Se bea câte o cană după mesele principale.

Se folosește în diferite preparate culinare, în Franța și Italia în special.

Uleiul volatil, sub formă de inhalații, frecții, unguente.

Intern, uleiul volatil se utilizează foarte diluat (10 picături la 100 g ulei comestibil) din care se ia câte o linguriță tot după mesele principale.

Contraindicații

Foarte rare. Uneori, la unele persoane, prezintă intoleranță. Contraindicat în timpul sarcinii. Uleiul este iritant al pielii în cantități mari.



BUSUIOCUL CERBILOR

(*Mentha pulegium* L.; Csomborménta; Brunelle)

Specie foarte răspândită pe malul apelor, locuri mlăștinoase, șanțuri cu apă, terenuri inundabile. Planta nu depășește 30 cm înălțime; este bogat ramificată, cu flori palid violacee.

Compoziție chimică

Uleiul esențial, obținut prin antrenare cu vapori de apă, conține în principal pulegonă (până la 90%), mentonă, izomentonă, piperitenonă, octanol și trans-izo-pulegonă. Planta mai conține tanin și diosmină.

Farmacologie

Acționează ca dezinfectant al căilor respiratorii, stimulent al secrețiilor bronșice, expectorant, carminativ în afecțiuni ale aparatului digestiv.

Uleiul esențial are în uz intern proprietăți antiseptice, antispatice, carminative, emenagoge și stimulante, iar extern, acțiune repliantă a insectelor.

Recomandări

În gastrite și dispepsii (digestii dificile, dureroase) și în combaterea flatulenței (gazelor din intestine); în afecțiunile căilor respiratorii ca expectorant, stimulând secrețiile bronșice și ușurând expectorația.

Se mai recomandă empiric în gută, anasarcă (acumulare de lichid în țesutul celular și în cavitățile organice; în trecut se numea hidropizie) și ca stimulent al sistemului nervos.

Mod de preparare și administrare

Părțile aeriene ale plantei recoltate în timpul înfloririi, o linguriță la o cană cu apă; se beau 3 căni pe zi, după mesele principale.

Se poate prepara și o tinctură din 10 g plantă la 100 ml alcool de 70°, prin macerare timp de 8 zile. Se iau 40–50 picături în puțină apă, după mesele principale.

Contraindicații

Uleiul esențial nu se utilizează intern, fiind toxic și avortiv, din cauza conținutului mare în pulegonă. În doze mari, uleiul esențial poate duce, intern, la intoxicații grave.

CAPTALANUL



(*Petasites hybridus* (L.); Acsalapú; Pestwurz)

Specie de semiumbră cu cerințe ridicate de umiditate, pe malul pâraielor și în jurul izvoarelor, caracteristică în special zonelor deluroase și montane. Florile apar primăvara devreme, după topirea zăpezilor, înainte de formarea frunzelor. Frunzele la maturitate sunt foarte mari, putând depăși 80 cm în diametru. Sunt rotunde, cu baza cordată și marginea dințată.

Compoziție chimică

Este foarte variată, în funcție de proveniență, de specie sau hibrid.

În general, rizomii conțin derivați terpenici, în special sesquiterpene cu nucleu eremofilanic; din materia primă de proveniență elvețiană, de exemplu, s-au izolat doi esteri ai alcoolului numit pentazol: petazina și S-petazina, iar din proveniențele cehe, în locul petazinei s-a identificat furanopetazină, furanoeremofilan, eremofilenoid, petazitolid A și B, S-petazitolid A și B; beta-elemen, alfa și beta humulen, bisabolen etc.

Rizomii și rădăcinile mai conțin un alcool diterpenic, ilexolul, beta-sitosterol, colină, acid protocatehic, ulei esențial, zaharuri, săruri de potasiu și magneziu etc.

Farmacologie

Recomandările terapeutice din trecut aparțin mai mult etnoiatriei decât fitoterapiei moderne, deși cercetările științifice fitochimice și farmacodinamice efectuate în urmă cu trei decenii au confirmat acțiunea hipotensivă și acțiunea antispastică a substanțelor pure izolate din Captalan.

Și cercetările fitochimice și farmacodinamice efectuate asupra speciilor românești (P. hybridus și P. kablikianus) au pus în evidență acțiunea musculotropă (de tip papaverinic).

Cercetările relativ recente, publicate în 1994, au constatat că frunzele conțin alcaloizi pyrolizidinici cu proprietăți genotoxice, carcinogenice și hepatotoxice. În ceea ce privește utilizarea rizomilor din aceste specii, se consideră că mai sunt necesare studii aprofundate, iar doza activă nu trebuie să depășească mai mult de 1 microgram pe zi, maximum 6 săptămâni pe an.

Recomandări

În trecut, rizomii au fost utilizați ca diuretic și diaforetic, în boli infecțioase, în special în pestă, de unde și denumirea populară în limbile franceză și germană. Se recomandau și în bronșitele catarale, ca antiasmatic și hipotensiv. În prezent, aceste recomandări nu sunt justificate științific.

Mod de preparare și administrare

Numai în produse farmaceutice precis dozate și numai la indicația medicului.

Contraindicații

În sarcină și alăptare și în afecțiuni hepatice.

CASTANUL COMESTIBIL

(*Castanea sativa* Mill.; Szelíd gesztenye; Kastanienbaum)

Arbore care atinge 25–30 m înălțime, a cărui longevitate poate depăși 1000 de ani, de origine mediteraneană. În țara noastră a fost introdus în plantații forestiere în special în zona Baia Mare, iar în Oltenia la Tismana, Polovraci, Sohodol, Baia de Aramă etc.

Compoziție chimică

Frunzele conțin taninuri care, după hidroliză, dau acid elagic și glucoză și mici cantități de cvercetină, acid cumaric, camferol, acid cafeic, dihidrodigalic, vitamina E, săruri de magneziu și fosfor. Taninurile de natură catechică sunt prezente în scoarță, lemn, muguri, frunze și fructe. În scoarță este prezent și hamamelitaninul, iar în lemn castalgina, vescalgina, vescalina, un acid și un alcool triterpenic.



Fructele fără coajă conțin: cca 52% apă, 2,6% ulei, 4% proteine, cca 40% hidrați de carbon, săruri de potasiu în cantități apreciabile, fier, magneziu, mangan, cupru, zinc, cantități mici de sodiu, calciu, vitaminele B1 și B2 și cantități apreciabile de vitamina C (cca 50 mg %). Valoarea nutritivă este de 220 kcal. la 100 g castane.

Farmacologie

Extractul apos din frunze, extractul fluid și tinctura au acțiune sedativă asupra centrilor respiratori, în special asupra centrului tusei. Frunzele au și proprietăți bacteriostatice.

Fructele, datorită conținutului ridicat în tanin, au acțiune favorabilă în tratamentul diareilor benigne și dizenteriei. Au efecte tonice, stimulând digestia și sunt antiseptice ale tubului digestiv; datorită conținutului redus în sodiu, au acțiune favorabilă în afecțiunile cardio-vasculare și renale.

Recomandări

Extractele apoase din frunze și tinctura au acțiune sedativă asupra centrilor respiratori, în special asupra centrului tusei.

Frunzele, împreună cu alte plante, sunt indicate în preparate fitoterapeutice pentru obținerea unor medicamente antitusive.

Scoarța, datorită conținutului ridicat de tanin, se recomandă în diaree.

Fructele coapte sau sub formă de piure se recomandă în special celor care suferă de afecțiuni cardiovasculare și renale și celor predispuși la varice și hemoroizi. Datorită valorii nutritive și energizante, se recomandă copiilor și persoanelor în vârstă.

Mod de preparare și administrare

Frunzele sub formă de infuzie, o lingură la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi. Tinctura 20% în alcool de 70°, câte 25–50 picături de 3 ori pe zi.

Scoarța mărunțită, o lingură la o cană cu apă sub formă de decoct. În medicina tradițională, decoctul de castane se folosește extern contra degerăturilor sub formă de băi locale și comprese.

Contraindicații

Nu prezintă.

CASTANUL SĂLBATIC

(*Aesculus hippocastanum* L.; Vadgesztenye; Rosskastanie)

Arbore ornamental de cultură, înalt până la 30 m.

Compoziție chimică

Diferă în funcție de părțile investigate. Astfel, cotiledoanele semințelor conțin amidon (40–60%), zaharuri (1–10%), baze purinice (adenină), saponozide triterpenice (6–8%) care imprimă gustul amar-neplăcut al semințelor, între care escina, afrodescina, argirescina și criptoescina. Cotiledoanele mai conțin derivați flavonici, glicozizi ai cvercetolului și camferolului, cvercetin–3–4–diglicozid, spireozid și săruri minerale.

Tegumentul seminal conține polimeri ai D-catecholului și taninuri de natură catehică. Pericarpul conține saponozide triterpenice, pectine și vitamine din complexul B.

Scoarța conține acid esculitanic, derivați oxicumarinici-esculozid, esculetinozid, fraxozid, fraxetinozid, scopolină, scopoletinozid și saponozide (escina și escigenina).

Frunzele conțin derivați flavonici, taninuri de natură catehică, derivați oxicumarinici, saponozide și vitamina C.

Florile sunt bogate în derivați flavonici (cvercitrină sau cvercitrin–3–rhamnoglicozid, rutozid, camferol–3–glicozid și 3–rhamnoglucozid etc.), fiind lipsite de saponozide și derivați oxicumarinici.

Farmacologie

Acțiunea farmacodinamică a extractelor de Castan sălbatic este imprimată de prezența saponozidelor triterpenice care au proprietăți flebotonice moderate, acțiune potențată și de prezența derivaților flavonici și D–catecholului.



În special escina are proprietăți antiedematoase (antiinflamatoare), diminuând totodată fragilitatea capilarelor. Pe de altă parte, trebuie să menționăm că această substanță este necrozantă în aplicații externe, iritantă pentru tractul digestiv și toxică pe cale intravenoasă.

Scoarța are proprietăți astringente și acțiune de tipul vitaminei P, datorată esculozidului.

Nici una dintre materiile prime furnizate de Castanul sălbatic nu se va întrebuința decât sub formă de produse

farmaceutice standardizate, la recomandarea medicului. Aceste produse sunt utile în afecțiunile hemoroidale, în varice, în flebite, în produsele homeopate și în medicina veterinară.

Recomandări

În flebite, varice, hemoroizi.

Datorită conținutului în escină, preparatele pe bază de Castan sălbatic au proprietăți antiinflamatoare și diminuează fragilitatea capilarelor.

Mod de preparare și administrare

Din flori (numai din cele albe, nu și din cele roșii), din scoarță și din fructe se prepară diferite produse farmaceutice: unguente, tincturi, tablete, capsule, spraiuri etc., dar numai în industria de profil. În „farmacia casei" se poate prepara un decoct din coaja de pe ramurile tinere sau din coaja fructelor, folosind două linguri materie primă la o cană apă. Se fierbe timp de cincisprezece minute la foc domol, completând apa de evaporare. Se aplică local sub formă de comprese în flebite, varice, hemoroizi.

Contraindicații

Preparatele fitoterapeutice, verificate științific, nu prezintă contraindicații, exceptând perioada de sarcină și alăptare.

Atenție! S-au semnalat cazuri de intoxicație în special la copiii care au consumat castane sălbatice. Aceste cazuri se caracterizează prin agitație, dureri de cap, vomă, febră, paralizie facială și respiratorie centrală, comă și chiar moarte. Imediat se fac spălături gastrice, transfuzie și analeptice.

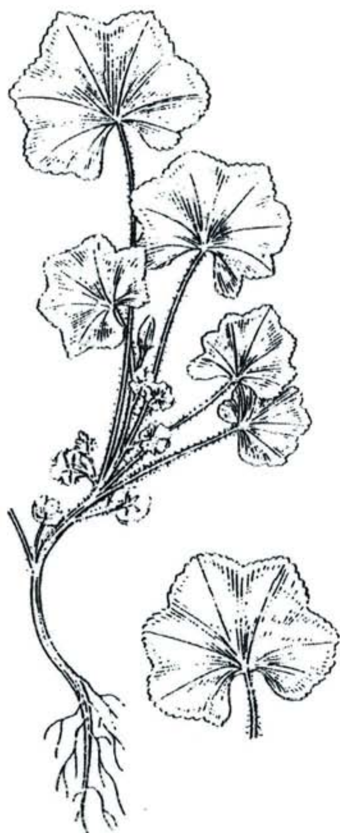
Observații

O altă specie de Castan sălbatic este *Aesculus pavia* L., ale cărei flori au culoarea roșie. Este o specie ornamentală care se întâlnește în parcuri și de-a lungul străzilor, în special în Timișoara, Arad, Oradea, Râmnicu Vâlcea, București etc. De la această specie se recoltează florile, frunzele și scoarța, dar nu și semințele, deoarece acestea sunt puternic toxice din cauza conținutului în acid cianhidrinic. Se recunoaște după peretele fructului lipsit de țepi față de cel al Castanului sălbatic cu flori albe.

CAȘUL POPII (NALBA MICĂ)

(*Malva neglecta*; Kerek levelü mályva; Gemeine Käsepappel)

Plantă mică anuală sau perenă, de obicei târâtoare, spontană, mult răspândită în locuri ruderale, necultivate, începând de la câmpie până în zona montană. Frunzele sunt aproape rotunde, lobate, cu margini fin dințate. Florile sunt



așezate la subsuoara frunzelor cu petale alb-roz. Fructele se prezintă ca niște capsule turtite în formă de disc.

Compoziție chimică

Întreaga plantă conține mucilagii, cantități mici de taninuri, lipide, fitosteroli, substanțe minerale (în special săruri de K, Na și Ca). Frunzele conțin vitamina C și provitamina A.

Farmacologie

Datorită mucilagiilor și produșilor de hidroliză, preparatele din această plantă au acțiune emolientă, ușurând expectorația. Extern, acționează favorabil ca emolient în inflamațiile mucoaselor bucale, oculare, vaginale și rectale.

Recomandări

În faza a doua a bronșitelor (faza de cocțiune) acute și în bronșita cronică.

Extern, ca emolient în inflamațiile mucoaselor bucală, oculară, vaginală și rectală.

Mod de preparare și administrare

Intern, sub formă de infuzie preparată din 2 linguri frunze și flori la o cană cu apă. Se beau 3–4 căni pe zi îndulcite preferabil cu miere. Extern: 3–4 linguri frunze la o cană cu apă sub formă de decoct scurt (5 minute). Se clătește cavitatea bucală de mai multe ori pe zi. Se fac comprese sterile pentru ochi. Se fac spălături vaginale sau rectale.

Contraindicații

Nu prezintă.

CĂLINUL

(*Viburnum opulus* L.; Kányabangita; Gemeiner Schneebalb)

Arbust înalt până la 4 m. Crește spontan pe lângă ape, terenuri inundabile, zăvoaie, aninișuri. Se recunoaște după florile mici, grupate în umbreluțe cu diametrul de 5–7 cm. Fructele sunt drupe sferice (până la 1 cm) roșii, cu sâmburele roșu și neted. A nu se confunda cu **Scorușul**, tot cu fructe roșii, dar acesta are frunzele imparipenat compuse (ca la **Salcâm**), dințate pe margini, în timp ce



Călinul are frunzele trilobate, cu lobii ascuțiți și marginile dințate mari. S-ar mai putea confunda cu **Dârmozul** (*Viburnum lantana*), dar acesta crește pe locuri uscate, are frunzele întregi, nelobate și fructele negre.

Compoziție chimică

Scoarța conține taninuri, la fel ca și florile, în special astragalină (camferol-3-glicozid) și peonozid (camferol-3-7-diglicozid), precum și alți derivați fenolici.

Farmacologie

Produsele pe bază de Călin au acțiune calmantă și spasmolitică. După unii autori, au proprietăți cardiotonice și acțiune antispastică asupra uterului gravid.

Atât florile cât și scoarța sunt diuretice și astringente.

Frunzele și fructele au acțiune laxativ-purgativă.

Recomandări

Pentru acțiunea calmantă, antispastică și chiar cardiotonică, preparatele pe bază de flori și scoarță se recomandă a fi utilizate limitat în cure de maximum 7 zile pe lună.

Frunzele se recomandă pentru acțiunea lor laxativ-purgativă.

Mod de preparare și administrare

Florile sub formă de infuzie, o linguriță la o cană cu apă. Scoarța sub formă de decoct, 2 lingurițe la o cană cu apă. Fie din infuzie, fie din decoct nu se vor lua mai mult de 2 căni pe zi, în mai multe reprize.

Contraindicații

Respectând recomandările menționate mai înainte, nu prezintă contraindicații, dar cu utilizare limitată, nu în cure de lungă durată.

CĂLȚUNAȘII (CONDURAȘII)

(*Tropaeolum majus* L.; Ablakvirág; Kapuzinerkresse)

Plantă de cultură, agățătoare, fără peri pe frunze sau tulpini, cu flori portocalii de 5 cm în diametru, prevăzute cu pinten. Este frecvent cultivată în grădini sau în ghivece, în special în mediul rural.



Compoziţie chimică

Planta conţine izotiocianat de benzil şi tropeolinozid care, sub acţiunea mirozinazei, pune în libertate iztiocianat de alil. Planta mai conţine acid erucic, izoquercitrozid, camferol-glicozid, acid nitril alfa-fenil-cinamic. Florile conţin 130 mg% acid ascorbic, zeaxantină, luteină, camferol sub formă de glicozid, pelagonidin–3–soforozid şi heleniena. Seminţele conţin 26% proteine, 10% ulei care conţine 72% acid erucic şi 21% acid eicosenonic, un amiloid şi glicozidaze. Pericarpul conţine acid clorogenic. Frunzele conţin 200–465 mg% vitamina C, iar peţiolii 100–160 mg%. Compoziţia chimică este mult mai complexă, dar nu vom intra în amănunte.

Farmacologie

După cercetări recente, această plantă este considerată ca având acţiune similară cu cele mai moderne antibiotice. Acţionează asupra enterobacteriilor pyogene, a bacilului tific şi dizenteric. Avantajul faţă de antibiotice este că preparatele pe bază de Călţunaşi nu afectează flora intestinală normală şi nu au efecte nocive asupra parenchimului renal.

Recomandări

Se recomandă în special în infecţiile uro-renale (ureterite, uretrite). I se atribuie acestei specii şi acţiune antitumorală. În multe ţări, planta este recomandată ca bacteriostatic, emenagog, expectorant, antifungic, laxativ, imunostimulant, având o gamă foarte largă de indicaţii terapeutice.

Mod de preparare și administrare

Forma cea mai simplă de administrare este cea a frunzelor proaspete (10–15 g) în amestec cu salatele de primăvară, timp de 8–10 zile. Sperăm ca această noutate fitoterapeutică să aibă efect și în rândul cercetătorilor din țara noastră, care ar trebui să ia inițiativa de a prepara medicamente standardizate, bine experimentate și precis dozate din această valoroasă plantă.

Contraindicații

Respectând dozele prescrise, nu prezintă contraindicații. Nu se va utiliza în timpul sarcinii.

CĂTINA

(*Hippophaë rhamnoides* L.; Homoktövis; Sanddorn)



Arbust tufos, foarte ramificat, spinos, cu o culoare generală albicioasă. Fructele ovoide, cărnoase, de 7–8 mm diametru, portocalii, cu un sâmbure tare.

Fixator de sol pe coaste râpoase, dezvoltându-se bine pe prundișuri și nisipuri.

Compoziție chimică

Fructele de Cătină conțin zaharuri, în special monozaharide, acizi organici, flavonoide, pectine, polifenoli, taninuri, ulei gras complex, numeroase microelemente (P, Ca, Mg, K, Na, Fe), vitamine liposolubile (A, E, F, D), vitamine hidrosolubile (C, P, K, complexul B), acizi grași esențiali (oleic, linoleic, pantotenic, palmitic, heptodecanoic etc.), acizii succinic, malic, maleic etc., alfa și beta caroten, licopen, criptoxantină, zeaxantină, taraxantină etc., tocoferoli, fitosteroli.

Semințele conțin acizi grași nesaturați: linoleic și linolenic. Frunzele și scoarța conțin, de asemenea, sitosteroli și tocoferol.

Farmacologie

În primul rând, putem considera fructele de Cătină, datorită compoziției chimice atât de bogate și variate, ca una dintre cele mai bogate surse de polivitamine naturale, cu acțiunea lor specifică. Acizii grași esențiali și în special acizii linoleic și linolenic au o acțiune antioxidantă care se recomandă în numeroase afecțiuni.

Uleiul de Cătină are acţiune favorabilă în arsuri termice şi chimice, în expunerea îndelungată la iradieri şi în diferite dermatoze. Acţionează ca cicatrizant în ulcerul gastric şi duodenal, în stări alergice, în boli endocrine, în hepatite, anemii, astenii etc.

Recomandări

Datorită conţinutului în vitamina C, carotenoide (inclusiv provitamina A), vitamine din grupa B, vitaminele E, F şi P, flavonoide şi antociani, fructele de Cătină constituie o valoroasă sursă de polivitamine. Uleiul din seminţe are o acţiune cicatrizantă şi epitelizantă, fiind indicat în răni sau plăgi greu vindecabile.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de sucuri, siropuri, marmeladă sau gem. Sucul, în amestec de 25 părţi la 75 părţi miere, este un bun energizant provitaminic. Sucul din fructe, liofilizat, poate fi utilizat în amestec cu alte vitamine la obţinerea unor comprimate.

Contraindicaţii

Nu se cunosc.



CĂTUŞNICA

(*Nepeta cataria* L.; Illatos macskamenta; Katzenminze)

Specie erbacee din flora spontană şi culturi, înaltă între 40–100 cm, cu tulpina aeriană în 4 muchii, frunze triunghiulare cu baza cordată şi marginea crenelată, cu 8–12 perechi de dinţi, pe faţa superioară verzi, pe dos cenuşii. Mirosul este aromatic, asemănător cu coaja de lămâie. Florile de culoare alb-murdară, cu pete purpurii, sunt aşezate în verticile dese în vârful tulpinii şi la subsuoara frunzelor superioare.

Compoziţie chimică

Părţile aeriene ale plantei, recoltate în timpul înfloririi, conţin 0,20–0,70 % ulei esenţial cu o compoziţie chimică diferită, în funcţie de provenienţă, constând, în principal, în: carvacrol, nepetol, citral, acid nepetanic, nepetalactone etc. şi mici cantităţi de timol şi pulegonă, săruri minerale.

Farmacologie

Prezintă acţiune sedativă, în special în tulburările digestive de natură nervoasă. Uleiul esenţial, obţinut

prin antrenare cu vapori de apă, are acțiune anestezică locală, antireumatică, antispastică, astringentă, carminativă, diaforetică, emenagogă, febrifugă, sedativă și tonică.

Recomandări

Datorită componentelor din uleiul volatil pe care-l conține, planta se utilizează ca tonic-amar, antispastic și sedativ, fiind recomandată în lipsa poftei de mâncare, în crampe stomacale și insomnii.

Mod de preparare și administrare

Infuzie dintr-o lingură de plantă recoltată în timpul înfloririi și uscată la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Rezultate mai bune se obțin din tinctura preparată din 20 g plantă la 100 ml alcool de 70°, prin macerare timp de 8 zile. Se iau 20–25 picături de trei ori pe zi. Din tinctură se poate prepara un sirop în proporție de 10 ml tinctură la 100 g sirop. Se iau 5–6 lingurițe pe zi. Extern, se recomandă empiric pentru stimularea salivației și combaterea durerilor de dinți. În acest scop, frunzele se spală bine și se mestecă bine.

Contraindicații

Sub formă de infuzie sau tinctură, în dozele recomandate, nu prezintă contraindicații. Uleiul esențial nu este iritant, nu produce sensibilizare. În concentrații mari, este toxic. Contraindicat în perioada sarcinii.

CÂNEPA CODRULUI

(*Eupatorium cannabinum* L.; Sédkender, Pakóca; Gemeiner Wasserdost).

Specie erbacee perenă, dreaptă, înaltă de 1–1,7 m. Are rădăcina cilindrică, ușor tuberizată. Tulpina este de asemenea cilindrică, cu numeroase ramificații, mai ales în partea superioară. Frunzele sunt opuse, cu 3–5 foliole, lanceolate, cu dinți evidenți. Inflorescențele terminale sunt mari și așezate sub formă de racem. Antodii pedunculate cu câte 4–6 flori tubuloase roșii, de culoarea cărnii. Fructele sunt achene cu papus dezvoltat.

Plantă specifică zonelor de deal și munte, care crește pe locuri umede, la marginea pădurilor.

Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei conțin două substanțe amare: eupatorina și eupatopicrina, având structură lactonică. Planta mai conține alcolo-rezine, taninuri, o saponină etc. Rizomii și rădăcinile conțin ulei esențial și un derivat furanic (cuparina).



Farmacologie

Are proprietăţi coleretice, colagoge, laxative şi diuretice. Aplicată extern, cicatrizează rănile şi plăgile nepurulente şi acţionează favorabil în unele dermatite.

Recomandări

În trecut, părţile aeriene ale plantei erau utilizate în special pentru acţiunea diuretică, laxativ-purgativă şi în afecţiuni biliare.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de infuzie preparată din părţile aeriene ale plantei, recoltate în timpul înfloririi (o lingură la o cană cu apă, 1–2 căni pe zi).

În trecut existau şi produse farmaceutice preparate din această plantă.

Contraindicaţii

În doze mari, are acţiune emetică şi iritantă pentru mucoasa gastrică. În prezent, produsele din această specie sunt utilizate pe scară foarte redusă.

CERENŢELUL

(*Geum urbanum* L.; Patakmenti gyömbérgyökér; Benediktenkraut)

Specie erbacee perenă, înaltă de 25–100 cm, cu rizom oblic, cu frunzele de la bază aşezate sub formă de rozetă, triolate, dublu dinţate pe margini. Frunzele tulpinale sunt lipsite de peţioli, iar florile mici cu petale galbene sunt aşezate la vârful rămurelelor terminale.

Compoziţie chimică

Rădăcinile şi rizomii conţin 10–18% taninuri, ulei esenţial, o heterozidă (geina sau geozidul) şi o enzimă (geaza) care dedublează geina în vicianoză şi eugenol. Transformarea are loc în rizomi şi rădăcini în timpul uscării. Rizomii şi rădăcinile mai conţin substanţe amare, gumi-rezine, amidon, zaharoză, rafinoză şi alte zaharuri, săruri minerale.

Farmacologie

Datorită conţinutului ridicat în taninuri, scade secreţiile mucoaselor, permeabilitatea capilarelor şi a membranelor celulare, prin aceste acţiuni extractele pe bază de Cerenţel fiind eficiente în diaree. Acţiunea hemostatică locală se ex-

plică prin precipitarea proteinelor din sânge. Datorită prezenței eugenolului, rizomul are proprietăți antiseptice și calmante.



Recomandări

Se utilizează în special rizomii care, datorită conținutului ridicat în taninuri, scad secrețiile mucoaselor, permeabilitatea capilarelor și a membranelor celulare. Prin aceasta, ei au acțiune antidiareică. Tot datorită taninurilor, au acțiune hemostatică locală prin precipitarea proteinelor din sânge. Datorită eugenolului pe care îl conțin, rizomii uscați au proprietăți antiseptice și calmante. Preparatele din rizomi se recomandă în enterocolite, în gingivite, în dureri hemoroidale și menstruale și ca antiseptic.

Mod de preparare și administrare

Decoctul se prepară din 2 lingurițe rizomi și rădăcini uscate și bine mărunțite la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi neîndulcite. Se poate utiliza și pulberea de rizomi uscați, mărunțiți fin, din care se ia câte 1/2 linguriță de 2–3 ori pe zi.

Tinctura se prepară prin macerare timp de 8 zile, 20 g rizomi la 100 ml alcool de 60°. Se iau 20–25 picături de 3 ori pe zi. Cu această tinctură se pot face în diluție de 1:1 badijonări gingivale, iar ca atare se aplică pe răni pentru a opri hemoragiile.

Contraindicații

Respectând dozele menționate, nu se produc efecte secundare sau reacții adverse. În cantități supradozate, poate da naștere la greață și vărsături. Se recomandă administrarea cu prudență în sarcină și numai la recomandarea medicului.

Observații

Specia *Geum montanum* L., denumită popular tot **Cerențel**, **Cuișoriță**, **Crăuceș**, **Ridichioară**, specifică pășunilor alpine, are aceleași utilizări ca și specia *Geum urbanum*, datorită conținutului ridicat în taninuri (17–25%). *Geum montanum* conține între 0,20–0,35% ulei esențial.



CETINA DE NEGI [+]

(*Juniperus sabina* L.; Nehézsagú boróka; Gemeiner Sadebaum)

Arbust până la 3 m înățime, cu tulpinile culcate, foarte ramificate, ce crește sporadic în etajul montan și subalpin din Carpați și în Munții Apuseni pe stânci și grohotișuri calcaroase. Ramurile tinere sunt muchiate, foarte flexibile, cu frunze solzoase. Fructele pseudobace sunt sferice sau ovale, de 5–7 mm în diametru, de culoare neagră-albăstruic, brumate, cu 1–3 semințe. Frunzele zdrobite sunt neplăcute la miros. Se cultivă și ca arbust ornamental în parcuri și grădini.

Compoziție chimică

Taninuri, zaharuri, rezine. Componenta principală este uleiul esențial (1,5–4%) obținut, prin antrenare cu vapori de apă, din rămurele, cu sau fără fructe. Uleiul volatil este slab gălbui sau măsliniu, cu miros dezagreabil, amar, terpentinic, complet solubil în alcool absolut. Conține un alcool terpenic d-sabinol, acetat de sabinil, alfa-terpinen, alfa-pinen, d-sabinen, geraniol, citroneol, cadinen, aldehidă-n-deciclică, alcool metilic, mici cantități de limonen, carvacrol, tuionă, mircen, alcool dihidro cuminil etc.

Farmacologie

Extern, pe piele și pe mucoase are acțiune foarte iritantă, provocând ulcerații grave. Intern, produce iritații gastro-intestinale puternice, gastro-enterite, diaree, colici, vomă, congestii ale organelor digestive, genitale, ale peritoneului, poliurie și hepato-nefrite. La doze mai ridicate, de 0,06 g/zi, excită centrii nervoși, produce hipotermie, bradicardie, tulburări cardiace grave, comă și moarte.

Mod de preparare și administrare și Contraindicații

Nu se recomandă, sub nici o formă, utilizarea în uzul intern sau extern a plantei sau a uleiul esențial din Cetina de negi, decât în homeopatie, în diluții foarte mari, în special în hemoragii interne și în medicina veterinară. În multe țări, comercializarea produselor pe bază de Cetină de negi este interzisă.

Recomandări

Din cauza toxicității, utilizarea în terapeutica umană a fost părăsită. În trecut se utiliza și în scopuri avortive, de cele mai multe ori cu deznodământ fatal.

Observații

Scopul includerii în acest ghid a Cetinei de negi a fost de a atrage atenția asupra unei specii toxice, ale cărei pseudobace pot fi confundate cu cele de Ienupăr.

CHIMIONUL

(*Carum carvi* L.; Köménymag; Weissen-kümmel)

Specie erbacee bianuală, spontană și în special cultivată. În flora spontană crește prin fânețe și la marginea pădurilor, de la deal până chiar în zonele sub-alpine. E important să nu se confunde cu fructele de **Cucută**, care sunt foarte toxice și au un gust și miros neplăcut. Atât Cucuta de apă (*Cicuta virosa*+) cât și Cucuta (*Conium maculatum*+) sunt plante mult mai înalte decât Chimionul și preferă locurile umede.



Compoziție chimică

Fructele conțin 3–7% ulei volatil format din 50–60% carvonă, 30% limonen, pinene, felandrene, dehidrocarvonă, dihidrocarveol, 10–20% lipide, 20% substanțe proteice, 5–6% substanțe minerale, amidon, glucide, rezine, taninuri, săruri minerale etc.

Farmacologie

Datorită uleiului esențial, are acțiune carminativă (favorizează eliminarea gazelor din intestin) și stimulantă a secrețiilor gastro-intestinale. Exercită o acțiune calmantă asupra colicilor intestinale și fluidifică secrețiile bronșice. Are acțiune antihistaminică, antimicrobiană, antiseptică, astringentă, diuretică, emenagogă, galactogogă, vermifugă.

Recomandări

Este un bun calmant al colicilor intestinale și fluidifică secrețiile bronșice. Este

indicat şi în lipsa poftei de mâncare şi în digestii deficitare. Intră în compoziţia a numeroase ceaiuri medicinale şi în alimentaţie.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de infuzie, obţinută dintr-o linguriţă fructe uscate la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Ca aperitiv pentru cei la care alcoolul în cantităţi moderate nu este contraindicat, se poate prepara un lichior din fructe de chimion: 15 g fructe la 100 g zahăr sau miere care se încălzesc la foc domol 10–15 minute. După răcire se adaugă 500 ml alcool de cereale de 60°, 100 ml apă sau 500 ml ţuică de prune de 40°. Se lasă la macerat 7 zile, agitând din când în când. Se filtrează. Se bea câte un păhărel (50 ml) înainte de mesele principale. Supa este recomandată în dieta celor suferinzi de afecţiuni gastro-intestinale şi pentru prevenirea acestora.

Contraindicaţii

Nu prezintă.



CICOAREA

(*Cichorium intybus* L.; Katángkóró; Wegwarte)

Specie perenă, cu tulpina dreaptă, înaltă de 0,3 m, cu o rozetă de frunze la bază şi tulpina foliată, cu o rădăcină puternică verticală, groasă de 1–1,5 cm şi lungă până la 1,5 m. Florile, de culoare albastră, sunt grupate terminal şi la axilele ramurilor principale. Răspândită în păşuni şi fâneţe, pe marginea drumurilor, a şanţurilor, a culturilor sau pe locuri necultivate din zona de câmpie până la cea montană.

Compoziţie chimică

Părţile aeriene ale plantei conţin un glicozid al esculetinei, 6–7–dioxicumarina, numit şi cicorină, inulină, arginină, colină, acid dicafeil-tartaric sau acid cicoric, levuloză, substanţe minerale (în special fier, fosfor, calciu etc.).

Latexul din rădăcini şi rădăcina conţin substanţe triterpenice amare: lactucina şi lactupicrina; inulină, intibină (tot o substanţă amară), fructoză, pentozane, colină, alfa şi beta-lactucerol, taninuri, ulei esenţial, rezine etc.

Farmacologie

Datorită substanţelor amare, inulinei şi colinei, materia primă are proprietăţi eupeptic amare şi colagoge.

Graţie acestor acţiuni, infuziile sau decocturile din rădăcină de Cicoare reprezintă o excelentă băutură pentru purificarea ficatului şi a splinei şi în tratamentul imediat după icter. O doză de 2 căni pe zi s-a dovedit eficientă pentru aceste afecţiuni.

Date mai recente din literatura ştiinţifică de specialitate (1998) au demonstrat şi o scădere remarcabilă a colesterolului din sânge. Această acţiune sugerează că în cazul în care se consumă preparate culinare prăjite şi grăsimi, o cană sau două de decoct de rădăcină de Cicoare constituie un factor protector pentru artere.

O serie de cercetări efectuate timp de mai mulţi ani de către cercetătorii egipteni au ajuns la rezultate semnificative în tratamentul tahicardiilor. Aceste cercetări se bazează pe prezenţa în rădăcinile uscate de Cicoare sau în produsele din această plantă a substanţelor active de tip digitalic. Până la viitoarele cercetări în această direcţie, o cană pe zi cu rădăcină de Cicoare este utilă.

O altă acţiune a preparatelor pe bază de rădăcină de Cicoare constă în a neutraliza aciditatea gastrică.

Tot după cercetări recente, se pare că atât decocturile de rădăcină de Cicoare cât şi **Andivele** (din *Cichorium endivia*) de cultură au proprietatea de-a acţiona favorabil în litiaza biliară.

De asemenea, uleiul esenţial şi rezinele din această plantă, pe lângă proprietăţile diuretice şi laxative, au o uşoară acţiune hipoglicemiantă şi antitiroidiană.

Recomandări

Datorită substanţelor amare, inulinei şi colinei, atât rădăcinile cât şi părţile aeriene ale plantei au proprietăţi eupeptic-amare (uşurează digestia) şi colagoge (favorizează evacuarea veziculei biliare). Cercetări mai recente au pus în evidenţă şi o acţiune moderat hipoglicemiantă şi antitiroidiană.

Mod de preparare şi administrare

Din 1–2 linguriţe de rădăcină sfărâmată la o cană cu apă se prepară un decoct scurt (10 minute). Se beau 2–3 căni pe zi.

Din părţile aeriene ale plantei, cât şi din rădăcini, 2 linguriţe la o cană cu apă, se prepară o infuzie. Se beau 2 căni pe zi.

Contraindicaţii

Nu prezintă.

Observaţii

O specie apropiată, de cultură, este *Cichorium endivia* (Andivele) de la care se consumă frunzele groase, cărnoase, etiolate. Pe lângă proprietăţile alimentare,

ele au şi proprietăţi medicinale. Stimulează pofta de mâncare, sunt diuretice, uşor laxative, stimulează secreţia de bilă, sunt mineralizante şi vermifuge.

CIMBRIŞORUL DE CÂMP

(*Thymus serpyllum* L.*; Kakukfü; Grosser Quendel)

Subarbust mic (5–20–30 cm), cu ramuri culcate la pământ, cu frunze cu miros caracteristic de **Cimbru** sau **Lămâiţă**. Florile sunt de culoare roz-violacee, grupate la subsuoara frunzelor superioare şi la vârful tulpiniţelor. Preferă locurile însorite, are pretenţii reduse la umiditate, vegetează în zona de deal şi munte, în fâneţe, pe coaste aride, pietroase.

Compoziţie chimică

Părţile aeriene recoltate în timpul înfloririi conţin 0,5–1,2% ulei esenţial cu o compoziţie chimică foarte variată, în funcţie de specie şi de provenienţă. Acesta conţine borneol, cineol timol, p-cimol, carvacrol, alfa-terpineol, mircen, beta-cariofilen etc. Unele cercetări în ţara noastră au atestat existenţa a cel puţin doi chemotaxoni în care predomină componentele menţionate, fie limonenul şi citralul care imprimă mirosul de Lămâiţă. Materia primă mai conţine acid ursolic, acid cafeic, 4–8% tanin, un derivat flavonoidic, o substanţă amară, serpilina, săruri ale acidului malic, săruri minerale etc.

Farmacologie

Datorită, în special, componentelor din uleiul esenţial, are acţiune diaforetică, diuretică, coleretică, antihelmintică şi antiseptică intestinală. În cazul în care în uleiul esenţial predomină componente similare speciei *Thymus vulgaris* (Cimbru de cultură), are acţiune calmantă asupra centrului tusei.



* Sub acest nume generic sunt cuprinse mai multe specii din flora spontană care cresc şi la noi: *Th. marschallianus*, *Th. pannonicus*, *Th. glabrescens*, *Th. austriacus*, *Th. dacicus* etc.

Recomandări

Se recomandă ca sudorific, diuretic, coleretic, antihelmintic și antiseptic intestinal. Are acțiune calmantă și asupra centrului tusei, în tusea spastică și convulsivă.

Mod de preparare și administrare

Infuzie preparată din 1–2 lingurițe plantă la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi timp de o săptămână. Acest tratament este foarte util în enterocolitele de origine microbiană. Dozele prescrise nu trebuie depășite, altminteri ele putând provoca la unele persoane mai sensibile dureri de cap.

Contraindicații

Nu se administrează în dispepsii și hipopepsii grave, inhibând activitatea enzimatică și nici în insuficiența pancreatică.

CIMBRUL DE CULTURĂ

(*Thymus vulgaris* L.; Kerti kakukkfü; Garten Tymian)



Subarbust de cultură cu formă de tufă globuloasă, cu bază lemnoasă, înalt până la 50 cm, cu miros aromatic caracteristic. Se cultivă în locuri însorite și cu temperaturi ridicate.

Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei recoltate în timpul înfloririi conțin 1,5–2% ulei esențial cu compoziție variată, bogat în special în carvacrol și timol (60%), p-cimol și borneol; mai conține geraniol, linalol, acetat de bornil, alfa-pinen, citral, tuianol etc.; saponozide, acid ursolic, oleanolic, cafeic, derivați flavonici: luteolină și luteolin–7–glicozid; sterine, seruri, triterpene, un principiu amar etc.

Farmacologie

Datorită componentelor din uleiul volatil, derivaților triterpenici, saponozidelor și derivaților flavonici, extractele din Cimbru au acțiune diuretică, coleretic-colagogă, antiseptic intestinală și antihelmintică, în special datorită timolu-

lui. Tot datorită componentelor din uleiul volatil, au acțiune calmantă asupra centrului tusei și acțiune stimulent bulbară.

Recomandări

Datorită componentelor din uleiul volatil, derivaților triterpenici, flavonoidelor, substanțelor amare, extractele din această specie au acțiune diuretică, coleretic-colagogă, antihelmintică și antiseptic intestinală. Se recomandă în tusea spastică și în astmul bronșic.

În asociație cu alte plante, se recomandă și în dispepsii (digestie dificilă).

Mod de preparare și administrare

Infuzie din 1–2 lingurițe plantă la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi timp de o săptămână. Acest tratament este foarte util în toate formele de enterocolite de origine bacteriană.

Uleiul esențial se recomandă a fi utilizat în diluții foarte mari: 2–3 picături la o lingură ulei comestibil. Se recomandă extern în afecțiuni dermatologice, arsuri, răni etc. Pentru afecțiunile căilor respiratorii, sub formă de aerosoli.

Mult utilizat în scopuri condimentare.

Contraindicații

Uleiul esențial este contraindicat în hipertensiunea arterială. Contraindicat și în sarcină.



CIMBRUL DE GRĂDINĂ

(*Satureja hortensis* L.; Csombord; Bohnenkraut)

Specie anuală erbacee de cultură, dreaptă, puternic ramificată, cu frunze liniar lanceolate, fără peri. Florile, de culoare violacee sau alburie cu pete roșii la interior, sunt grupate la nodurile superioare ale ramurilor. Mirosul este plăcut, aromatic, caracteristic, diferit de cel al Cimbrului.

Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei, în timpul înfloririi, conțin 0,5–2% ulei esențial format din carvacrol, pinene, cymene, canfene, limonene, felandrene, borneol, acizi triterpenici liberi (ursolic și oleanolic), taninuri (4–8%), mucilagii, rezine, beta-sitosterol, zaharuri, săruri minerale etc.

Farmacologie

Datorită componentelor din uleiul esențial, acizilor triterpenici liberi, pinenelor și borneolului, planta are acțiune carminativă și expectorantă, iar datorită taninurilor, are acțiune astringentă.

Uleiul esențial pur nu se recomandă nici în uzul extern, din cauza acțiunii iritante asupra mucoaselor și pielii.

Recomandări

Se recomandă pentru stimularea apetitului, ca antidiareic, mai rar în bronșitele cronice.

În asociere cu **Busuiocul**, poate înlocui sarea din alimentele dietetice.

Mod de preparare și administrare

Infuzie din 2 lingurițe plantă la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi.

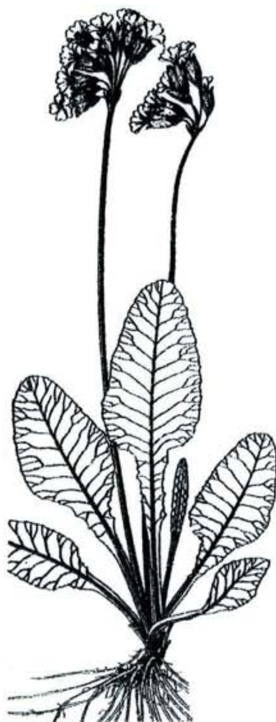
Cimbrul de grădină este mult utilizat în scopuri condimentare, în special în țările vestice (Franța, Germania).

Contraindicații

Uleiul esențial poate produce iritații dermice și asupra mucoaselor. Nu se utilizează nici în timpul sarcinii.

CIUBOȚICA CUCULUI

(*Primula officinalis* și *P. veris*; Orvosi kankalin; Frühlings-Schüsselblume)



Plante erbacee perene, înalte între 15–30 cm, cu frunzele de la bază așezate sub formă de rozetă. Tulpinile sunt drepte și poartă inflorescențele cu mai multe flori la un loc (6–18), având corola tubuloasă, iar petalele galbene-aurii. Înfloresc primăvara devreme, de la începutul lunii aprilie până în mai, în funcție de zonă. Ambele specii cresc începând din zonele colinare și până în etajul subalpin. În iunie-iulie, tulpinile aeriene florifere se veștejesc.

Compoziție chimică

Rizomii și rădăcinile de Ciuboțica cucului conțin 5–10% saponozide triterpenice, primulina, acidul primulinic A și alte tipuri de saponozide, heterozide generatoare de ulei esențial, primverozida și primula verozida

care, prin hidroliză, dau ca aglicon esterul metilic al acidului metoxiaciclic, zaharuri, taninuri și o enzimă primveraza, flavonoide, amidon, săruri minerale.

Cercetări efectuate în țara noastră au demonstrat că primula genina A se transformă în timpul hidrolizei acide în cinci produși diferiți.

Florile de Ciuboțica cucului conțin de asemenea flavonozide și saponozide, iar frunzele cantități apreciabile de vitamina C (2,5–3,5 g% în frunzele proaspete), precum și beta-caroten.

Farmacologie

Datorită prezenței saponozidelor triterpenice, preparatele pe bază de rizomi și rădăcini de Ciuboțica cucului au acțiune secretolitică, expectorantă sau emetică, în funcție de doză. Extern, acționează ca topic local.

Recomandări

Toate părțile plantei sunt utile.

Rizomii și rădăcinile, datorită saponozidelor triterpenice, se recomandă intern în bronșite ca expectorant și secretolitic.

Extern, în tratamentul contuziilor.

Florile, tot datorită saponozidelor și flavonoizilor, au aceleași indicații ca și rădăcinile.

Frunzele poaspete, crude, constituie un aport însemnat de vitamina C (cca 3 g %) și de provitamina A.

Mod de preparare și administrare

Rizomii și rădăcinile uscate se folosesc sub formă de decoct preparat din 1 linguriță plantă la o cană cu apă (se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu). Se beau 2–3 căni pe zi. Când se depășește această doză, produc vomă.

Florile, 2 lingurițe la o cană cu apă, sub formă de infuzie; se beau 2–3 căni pe zi îndulcite, preferabil cu miere.

Frunzele crude, tinere, în amestec de salate de primăvară.

Uscate, sub formă de infuzie, o lingură frunze la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi.

Contraindicații

Dacă se respectă dozele indicate, nu prezintă reacții adverse sau efecte secundare.

CIUMĂFAIA (LAURUL PORCESC) +]

(*Datura stramonium* L.; Csattanó maszlag; Gemeiner Stechapfel, Doreekraut)

Specie anuală, viguroasă, ajunge până la 1,5 m înălțime, cu tulpina ramificată, cu frunzele ovale sau oval triunghiulare, cu marginea sinuată neregulat.



Florile sunt mari, cu corola albă în formă de pâlnie alungită. Fructele au forma unor capsule mari ovoidale, ghimpoase.

Se întâlnește frecvent pe locurile unde se depozitează gunoaiele lângă sate, pe marginea șanțurilor, printre dărâmături și molozuri.

Compoziție chimică

Toate părțile plantei conțin alcaloizi; frunzele conțin 0,20–0,50% alcaloizi formați din hiosciamină, atropină, scopolamină, scopoletol, meteloidină, apoatropină, baze volatile similare cu cele din *Atropa belladonna* (Mătrăgună), nicotină etc.

În rădăcini, pe lângă alți alcaloizi, este prezentă și cuschigrina. Semințele conțin până la 0,50% alcaloizi.

Farmacologie

Are acțiune similară cu cea a **Mătrăgunei**, dar prezența scopolaminei în cantități mai mici îi conferă acțiune calmantă asupra sistemului nervos central. Acțiunea parasimpaticolitică se exercită asupra musculaturii netede și asupra celei bronșice. Pe baza acestor acțiuni, preparatele farmaceutice din Ciumăfaie se utilizează ca antispastic, sedativ nervos și antiastmatic.

Recomandări

Ca antiseptic, sedativ nervos și antispastic.

Numai sub formă de produse farmaceutice precis dozate, la indicația medicului.

Mod de preparare și administrare

Produse farmaceutice conform prospectului.

Contraindicații

Glaucom, spasme esofagiene, adenom de prostată, boli vasculare grave, cardiopatie ischemică, hipertensiune arterială, insuficiențe renale și hepatice grave, sarcină, perioada de lactație. Atenție la asocierea cu alte medicamente.



CIUMĂREA

(*Galega officinalis* L.; Kecskeruta; Geissraute Jahrmarktblume)

Plantă erbacee cu frunze imparipenat compuse, cu flori în raceme lungi, palid liliacee, cu fructe sub formă de păstăi lineare. Creşte prin livezi, păşuni umede, pe malul apelor. Se mai numeşte popular **Scrântitoare** sau **Iarba ciumei**.

Compoziţie chimică

Părţile aeriene ale plantei conţin galegină, derivat al guanidinei, guanidină, acid pipecolinic, derivaţi flavonici (în special luteolină), saponozide, taninuri, substanţe amare, săruri minerale etc.

Farmacologie

Galegina, substanţa activă principală din această plantă, acţionează prin blocarea enzimelor oxidative din ciclul Krebs (dihidrogenaza succinică şi oxidul de citocrom): în acest fel, se reduce glucogeneza şi creşte glicoliza anaerobă, favorizând transferul glucozei din sânge în ţesuturi.

Recomandări

Datorită acţiunilor menţionate, este una dintre speciile importante şi de perspectivă, cu acţiune hipoglicemiantă în tratamentul diabetului de tipul II.

În medicina tradiţională se utilizează pentru acţiunea galactogogă, diuretică, diaforetică, antiepileptică şi antihelminică etc., dar aceste utilizări mai necesită cercetări pentru a fi confirmate de fitoterapie.

Mod de preparare şi administrare

Numai în combinaţie cu alte plante hipoglicemiante, sub formă de produse fitoterapeutice, adjuvante în tratamentul diabetului.

Contraindicaţii

Nu au fost studiate, dar menţionăm faptul că galegina prezintă un grad de toxicitate. Planta este toxică pentru ovine.

COACĂZUL NEGRU

(*Ribes nigrum* L.; Fekete ribizke; Schwarze Johannisbere)

Arbust de cultură, rar în flora spontană, înalt până la 1–2 m, cu tulpina dreaptă, nespinoasă. Frunza este formată din 3 lobi ascuțiți, dințați pe margini. Florile sunt grupate în 5–10 raceme gălbui către exterior și roșietice spre interior. Fructele, bace sferice negre. Din păcate, la noi acest valoros arbust se cultivă din ce în ce mai rar.

Compoziție chimică

Frunzele conțin flavonoizi care au componenți principali derivați ai rutinei, ai ziaoquercetinei și ai camferolului. S-au identificat derivați ai miricetinei și izorhamnetinei. Printre alți componenți, mai enumerăm cantități mici de ulei esențial, proantocianidine, oligozaharide, acid ascorbic, enzime, săruri minerale etc.

Fructele conțin 9,5–10% zaharuri, acizi organici: citric și malic, 2,1% proteine, Calciu, Fier 2,1%, Fosfor 3,5 mg%, Potasiu 316 mg%, Sodiu 2,8 mg%, Zinc 3,5 mg%, Cupru 1,5 mg%, Clor 3,4 mg%, Flor 0,01 mg%, carotenoide, vitamina B1, B2, B6, vitamina C 150 mg%, vitamina PP, pigmenți antocianici, flavonoide etc.

Semințele de Coacăz negru au căpătat o importanță deosebită în fitoterapie datorită conținutului în acizi grași polinesaturați, în special acidul gama-linolenic (AGL) și omega–6, ceea ce situează uleiul de Coacăz negru între cele mai bogate surse de acizi grași esențiali (între care și acidul alfa-linoleic, omega–3 și alți acizi grași nesaturați de tipul C-18 asemănători cu cei din uleiul de pește).



Farmacologie

Preparatele pe bază de frunze de Coacăz negru au proprietăți antialergice și antiinflamatoare, comparabile după unii autori cu cele ale indometacinei. Mai mult decât atât, contrar indometacinei, extractele din frunzele acestei plante sunt private de ulcerogena produsului de sinteză.

Acțiunea preparatelor pe bază de Coacăz negru este datorată prezenței flavonoidelor, în special rutinei. Printre

altele, substanţele de natură steroidică, între care lanosterolul, conferă preparatelor o acţiune similară corticosteroizilor.

Frunzele de Coacăz negru reduc hemostaza leucocitară şi acţionează pe membrana celulară. De asemenea, reduc producerea de histamină şi de chinine a mastocitelor, contribuind în special la granulaţia lor. Preparatele pe bază de frunze de Coacăz negru acţionează şi asupra celulelor imunocompetente, fără a modifica eliberarea altor imunoglobuline.

Datorită prezenţei în frunze a antocianilor şi polifenoliilor, au acţiune antioxidantă, antiinflamatoare şi antialergică.

La fel de importantă este şi acţiunea farmacologică a uleiului obţinut din seminţele de Coacăz negru, datorită unor acizi graşi esenţiali care nu pot fi sintetizaţi de organismul uman. Numai acidul gama linolenic (AGL) reprezintă 19% din greutatea seminţelor, iar acidul linoleic, 3 şi 6 omega se află în ele în cantităţi apreciabile.

Acizii graşi polinesaturaţi introduşi în dietă sunt precursori ai numeroase substanţe fundamentale cu activitate biologică.

A.G.L. este un precursor al prostaglandinei implicată în reglarea multor funcţii glandulare, între care presiunea arterială, stările inflamatorii, sinteza colesterolului şi multiplicarea celulară.

Fructele de Coacăz negru au nu numai valoare alimentară, dar şi medicinală. Au efecte tonice generale, măresc rezistenţa organismului la procesele infecţioase, stimulează formarea globulelor roşii, influenţează creşterea ponderală şi formarea oaselor la copii.

Datorită rutozidului solubil, joacă un rol important în prevenirea accidentelor vasculare. Pigmenţii antocianici au ca efect mărirea acuităţii vizuale şi, datorită acestui fapt, consumarea fructelor de Coacăz negru este utilă pentru lucrătorii din subteran, aviatori, scafandri, cosmonauţi.

Fructele de Coacăz negru măresc diureza şi eliminarea acidului uric şi a calculilor urinari.

Recomandări

Preparatele din frunze se recomandă în sindroamele inflamatorii sistemice şi locale, în special la nivel digestiv şi respirator şi în sindromul alergic. Se recomandă şi în oculorinite, alergii de sezon, în cefaleea vasomotorie, în reumatismul articular şi în astmul bronşic.

O atenţie deosebită trebuie acordată uleiului obţinut din seminţele de Coacăz negru care, după cum am văzut, conţine acizi graşi polinesaturaţi şi în special A.G.L.

În continuare vom enumera numai câteva dintre utilizările potenţiale clinice ale uleiului obţinut din seminţele acestei plante: în afecţiunile coronariene, în eczemele atopice şi în întărirea sistemului imunitar, în scleroza multiplă, în tulburări de ciclu menstrual, în alcoolism, în hiperreactivitate, în dermatite cronice etc.

Mod de preparare și administrare

Frunzele sub formă de infuzie, 1 lingură la o cană de apă; 3 căni pe zi. Atât pentru hipertensivi și în arteroscleroză, cât și pentru eliminarea acidului uric și uraților se fac cure de 6 luni pe an. Din fructe se prepară gemuri, dulcețuri, siropuri sau cidru. Din fructele uscate, 2 lingurițe la o cană, se prepară o infuzie; se beau 2–3 căni pe zi. Cu fructele proaspete se fac cure de cel puțin 1 lună pe an.

Uleiul de semințe de Coacăz negru: 2–3 g/zi.

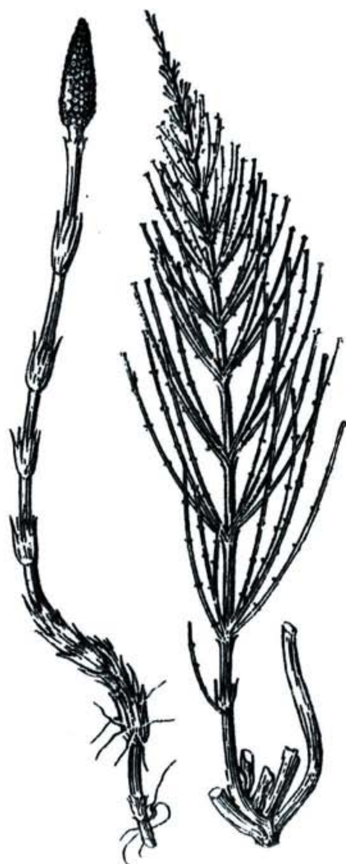
Contraindicații

Nu prezintă.

Observații

Am prezentat mai detaliat importanța Coacăzului negru pentru a stimula cultivarea acestui valoros arbust.

COADA CALULUI



(*Equisetum arvense*; Mezei zsurló; Acker-Schachtelhalm)

Plantă erbacee perenă. Se utilizează tulpinile sterile care apar la începutul verii. Crește din zona de câmpie până în cea montană pe locuri umede și ca buruiană în special în porumbiști. În scopuri medicinale se poate utiliza și specia *Equisetum maximum* (Părul porcului sau Coada calului mare), specie înaltă, a cărei tulpină viguroasă ajunge până la 1,80 m înălțime; crește în păduri mocirloase, pe locuri umede și pe coaste râpoase.

Compoziție chimică

Coada calului conține 10–20% substanțe minerale din care peste 60% sunt formate din acid silicic și silicați. Silicații și acidul silicic sunt solubili în proporție de 10–15%. Mai conține potasiu, aluminiu și mangan, flavonoizi (0,3–1%) — în special glicozizi ai quercetinei, acizi fenolici, metil esteri ai acizilor cafeici și protocatehic, alcaloizi (urme de nicotină), acizi polymici și dicarboxilici, fitosteroli, saponozide, be-

ta-sterol, acid malic și oxalic, gliceride ale acizilor stearic, limoleic, oleic, dimetil sulfone, cantități mici de vitamina C și urme de ulei esențial.

Farmacologie

Utilizarea în terapeutica modernă a preparatelor pe bază de Coada calului se întemeiază pe folosirea îndelungată în medicina tradițională a acestei plante, pe investigații fitochimice și pe studii farmacologice. Conform acestor studii, acțiunea diuretică este atribuită conținutului în potasiu, flavonoizi și saponozide. Efectele favorabile asupra sistemului osos și asupra țesutului conjunctiv, inclusiv asimilarea mai bună a calciului, sunt datorate acidului silicic și silicaților, fapt favorabil în prevenirea și încetinirea osteoporozei.

Specia *Equisetum arvense* este oficinal în Farmacopeea Română și Germană și în alte Farmacopei. În Statele Unite ale Americii se găsește frecvent și în diferite suplimente nutriționale, sub formă de extracte fluide sau în capsule, pentru aportul în săruri minerale și pentru acțiunea diuretică.

Prevederile din farmacopei și din standardele de calitate sunt foarte exigente. De exemplu, materia primă nu trebuie să conțină mai mult de 3% rizomi și mai mult de 5% tulpini sau rămurele din alte specii sau hibrizi de *Equisetum*, tocmai pentru a preveni eventualele intoxicații (îndeosebi cu *Equisetum palustre*).

Extern, preparatele pe bază de *Equisetum arvense* au acțiune cicatrizantă a rănilor greu vindecabile.

În unele țări, pe lângă acțiunea diuretică, stimularea digestiei și prevenirea osteoporozei, Coada calului intră în compoziția unor produse dietetice în cura de slăbire.

Recomandări

Datorită acidului silicic și equisetoninei, cele două specii menționate au acțiune diuretică și declorurantă. Pe lângă aceste acțiuni, preparatele speciilor medicinale (extract apos, fluid sau tinctură) se utilizează și pentru acțiunea hemostatică. S-au obținut rezultate bune și în anemiile secundare la bolnavii de neoplasm gastric, în metroragii, endometrite și ulcer gastric. Se recomandă și în încetinirea fenomenului de osteoporoză, iar în cura de slăbire asociat cu alte plante.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de decoct din 2 lingurițe plante la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi. Tinctura se prepară din 20 g plantă uscată la 100 ml alcool de 60° prin macerare 8 zile. Se iau 25–30 picături de 3 ori pe zi în puțină apă.

Contraindicații

În litiaza renală și în edemele cardio-renale.

Observații

Atenție! Aceste specii medicinale nu se vor confunda cu specia *Equisetum palustre* (Barba ursului de bahne) care, datorită alcaloizilor toxici, este foarte periculoasă atât pentru om cât și pentru animale. Se diferențiază prin secțiune în tulpină: la *E. arvense*, tulpina are 4 coaste, iar centrul este plin; la *E. maximum*, tulpina are 8 coaste, iar centrul este gol. La *E. palustre* (toxic), tulpina în secțiune are 5 coaste, dintre care 2 mai mici și mai apropiate, iar centrul este gol.

În țara noastră a fost studiată specia *Equisetum maximum* (sin. *E. telmateja*), **Coada calului mare**. Tulpinile sterile, în funcție de zonă și umiditate, depășesc 1,5 m înălțime. S-a constatat că această specie, care preferă apa freatică de suprafață și crește de la șes până în zona montană, are un conținut mai ridicat în ulei esențial decât specia *E. arvense*. Se recomandă utilizarea acestei specii în uzul intern, deoarece are aceleași proprietăți ca și Coada calului.

COADA RACULUI

(*Potentilla anserina* L.; Libapimpó; Gänsefingerkraut)

Plantă erbacee perenă cu numeroase tulpini culcate, cu rizom gros, cilindric, frunze alungite până la 20 cm, divizate în 13–21 foliole, adânc crestate pe fața inferioară, argintiu păroase. Florile sunt solitare, cu peduncul lung, cu 5 petale aurii aproape duble decât sepalele. Crește pe locuri nisipoase și pietroase, în lungul râurilor, pe lângă garduri și șanțuri, începând de la șes până la munte. Nu se va recolta din comune sau sate.

Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei conțin 7–11% tanin, iar cele subterane până la 20% taninuri. În întreaga plantă se găsesc și substanțe amare, mucilagii, ulei esențial, flavonoizi, săruri minerale etc.

Farmacologie

Sub formă de pulbere sau extract hidroalcoolic, această plantă, datorită taninurilor pe care le conține, acționează ca astringent, scăzând secrețiile mucoaselor, permeabilitatea capilarelor și a membranelor celulare. Datorită flavonoidelor, are proprietăți ușor spasmolitice asupra musculaturii netede a



intestinului și uterului. Acționează și asupra spasmelor pilorice ale stomacului. Extern, are proprietăți hemostatice.

Recomandări

Datorită în special taninurilor pe care le conține, acționează ca astringent, scăzând secrețiile mucoaselor și permeabilitatea capilarelor. Se recomandă în enterocolite, diaree estivală, metroragii, iar extern în gingivite.

Mod de preparare și administrare

Din părțile aeriene ale plantei se prepară o infuzie folosind o lingură plantă la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi neîndulcite.

Din rizomii uscați și mărunțiți se prepară un decoct folosind o lingură plantă la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi neîndulcite. În cazul calculozelor aparatului uro-renal, se recomandă cure de 2 săptămâni pe lună cu un amestec de părți aeriene de Coada racului în proporții egale cu frunze de **Mesteacăn**; dintr-o lingură amestec se prepară o infuzie la o cană cu apă. Se beau două căni pe zi.

Contraindicații

În constipația cronică.



COADA ȘORICELULUI

(*Achillea millefolium* L.; Közönséges cickafarkfü; Schafgarbe)

Specie erbacee perenă, înaltă de 20–80 cm, îndeobște cunoscută, care crește atât în locuri însorite cât și umbrite, din zona de șes până în cea montană din întreaga țară. În zonele mai joase și ridicate ale țării, cantitatea de substanțe active este mai mare. Se utilizează atât inflorescențele separat, cât și părțile aeriene ale plantei cu inflorescențe cu tot, în funcție de scopul terapeutic urmărit.

Compoziție chimică

Coada șoricelului conține 3–4% taninuri condensate și hidrolizabile, 0,3–1,4% ulei esențial format în special din linalol, borneol, camfor, betacaryofilene, 1,8% cineol și sesquiterpene lactonice compuse în special din guaianolide, un proazulen (achillicina), achillină, leucodină, germacranolide, flavonoide — în special apigenină, luteolină, izorhamnetină și rutozid; amino-acizi (alanină, histidină, leucină și lizină), acizi grași

(linoleic, palmitic și oleic), acizi fenolici — în special cafeic și salicilic, vitamine (acid folic și acid ascorbic), alcaloizi și baze alcaloidice (achiceine, achilleine, betaine și colină), alkane, polyacetilene, saponine, steroli, zaharuri și cumarine.

Farmacologie

Această compoziție chimică atât de complexă explică de ce acțiunea farmacodinamică este foarte variată: antipiretică, diaforetică, antiinflamatoare, spasmolitică, tonic amară și digestivă (părțile aeriene ale plantei), hemostatică, hipotensivă și emenagogă.

Acțiunea antiinflamatorie și antispastică este datorată extractelor apoase din inflorescențe și conținutului în flavonoide. De asemenea, a fost confirmată și acțiunea coleretică, precum și cea antimicrobiană.

Recomandări

În cazul în care se utilizează inflorescențele recoltate în timpul înfloririi, acestea pot înlocui cu succes florile de **Mușețel**, datorită în special conținutului în camazulene. În acest caz, se recomandă în inflamații, ca antiseptic, ca protector împotriva iradiațiilor și ca epitelizant.

Părțile aeriene ale plantei se recomandă în anorexii, ca tonic amar și imunostimulant. Ele reduc timpul de coagulare a sângelui, fiind recomandate în afecțiuni hemoroidale, în menoragii și alte hemoragii, durata acțiunii hemostatice fiind de 1–2 ore.

Mod de preparare și administrare

Inflorescențele, o lingură la o cană cu apă, se prepară sub formă de infuzie; se beau 3–4 căni pe zi. Tot cu această infuzie se spală rănile sau se fac comprese.

Pentru lipsa poftei de mâncare se prepară un decoct scurt (5 minute) din părțile aeriene ale plantei, folosind o lingură plantă la o cană cu apă. Se beau 2–3 căni pe zi. Același decoct se utilizează și în hemoragii, 4–5 căni pe zi. Stimulează și secreția de bilă.

Contraindicații

Nu prezintă, exceptând decoctul din planta întreagă, care stimulează secrețiile gastrice, fiind contraindicat în hiperaciditate și ulcerul gastric. La unele persoane poate produce alergie. Nu se recomandă în graviditate.

CORIANDRUL

(*Coriandrum sativum* L.; Kerti koriándér; Garten-Koriander)

Specie erbacee anuală, exclusiv de cultură. Se utilizeză în special fructele mature, care nu pot fi confundate cu alte fructe. Gustul lor este plăcut aromatic caracteristic. Frunzele au gust dezagreabil.



Compoziție chimică

Principalul component al fructelor de Coriandru este uleiul esențial (cca 1%) compus din 55–74% linalol, 20% monoterpene (alfa și beta pinen și limonen), anetol, camfor, acid oleic (cca 25%), petroselinic, linoleic. Mai conțin glicozide flavonoidice: quercetina, izoquercitrina și rutozidul. De asemenea, nu lipsesc: acizii cafeic și clorogenic, taninuri, zaharuri, proteine (10–16%), cumarine, mucilagii, amidon etc.

Farmacologie

Fructele de Coriandru au, în principal, acțiune carminativă și stimulantă a secrețiilor gastro-intestinale. Au, de asemenea, acțiune lipolitică. Uleiul esențial are numeroase acțiuni, fiind analgezic, antioxidant, antispastic, bactericid, digestiv, citotoxic, antifungic, stimulent cardiac. Acționează și asupra sistemului nervos central. Datorită acestei acțiuni, trebuie respectate dozele maxime prescrise.

Recomandări

Fructele au acțiune carminativă, bacteriostatică și fungicidă. Se recomandă în anorexii (lipsa poftei de mâncare). Uleiul volatil este recomandat pentru corectarea gustului neplăcut al unor medicamente.

Este larg utilizat în industria alimentară.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie de fructe zdrobite, o linguriță la o cană cu apă. În cazul anorexiilor se bea o cană infuzie cu 15 minute înainte de mâncare. Pentru ușurarea digestiei, infuziile se beau după mesele principale. Semințele ca atare pot fi masticate după mâncare. Se poate folosi și sub formă de tinctură 10%, din care se iau maximum 15 ml pe zi.

Contraindicații

Nu prezintă. Uleiul volatil este netoxic și neiritant, dar stupefiant în doze mari. Se va utiliza cu moderație, maximum 10 picături în 24 ore.

CRĂIȚELE

(*Tagetes patula* L.; Bársonyvirág; Studenten-Blume)

Plantă ornamentală, cunoscută de toți, cultivată în scop ornamental în diferite forme, unele involte, în parcuri și grădini și chiar în balcoane.
Se cultivă și pentru scopuri medicinale.

Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei recoltate în timpul înfloririi conțin ulei esențial bogat în tagetone, ocimene, myrcene, linalol, limonen, pinene, carvone, citral, camfene, acid valerianic, aldehidă salicilică etc.; flavonoizi, camferitrină, cvercetagetină, patuletină, heleniena (esterul acid dipalmitinic al luteinei) etc.

Farmacologie

Heleniena produce o creștere a vitezei de adaptare și ameliorează sensibilitatea vizuală a ochiului normal, acțiune favorabilă și în miopie, în formele neevoluate de retinită pigmentară și în hemeralopie.

S-a mai stabilit că patuletina scade permeabilitatea capilarelor și are acțiune antispastică și hipotensivă. Nu influențează excitabilitatea miocardului.

Principalul component din uleiul esențial, tagetona, poate fi dăunător organismului uman și poate produce dermatite. De aceea, uleiul esențial trebuie bine dozat și utilizat numai în produse farmaceutice.



Recomandări

Datorită componentelor din uleiul volatil al flavonoizilor cvercetagetinei, patuletinei și în special al helenienei, produsele fitoterapeutice din această specie sunt indicate în corectarea vederii nocturne deficitare a ochiului normal și miop, în hemeralopie (acuitate vizuală deficitară) și ca adjuvant în retinita pigmentară. Uleiul diluat extern: în inflamații și infecții fungice.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de produs farmaceutic românesc Heligal, dacă se mai fabrică.

În amestec cu alte plante, în proporție de 20%, poate fi utilizată în infuzia obținută din o lingură de plante la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi.

Contraindicații

Respectând indicațiile din prospect și cele prezentate la prepararea infuziei, nu prezintă contraindicații.

CREȚIȘOARA

(*Alchemilla vulgaris* L.; Palástfü; Frauenmantel)



Plantă erbacee perenă, de 10–40 cm înălțime, cu frunze bazale, în rozetă, reniforme, cu marginea dințată, având diametrul de 2–6 cm; frunzele tulpinale sunt mai mici. Flori mici, nesemnificative, de culoare galbene-verzui. Crește de obicei în zonele montane, în pășuni, fânețe și în special pe coastele abrupte, pe albiile torenților și pâraielor.

Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei conțin 6–8% tanin care, prin hidroliză, dă acid elagic și luteic; mai conține substanțe grase formate din acid palmitic și stearic, fitosteroli, săruri minerale și alți compuși a căror structură chimică nu a fost pe deplin definită.

Farmacologie

A fost puțin studiată sub aspectul acțiunii farmacodinamice. Principala acțiune a fost atribuită taninurilor. Pentru a deveni cu adevărat plantă medicinală, mai sunt necesare cercetări fitochimice, farmacologice și clinice.

Recomandări

Părțile aeriene, cât și cele subterane, datorită conținutului în taninuri

(elagic și luteic) și fitosteroli, au acțiune astringentă internă și externă. Se recomandă pentru acțiunea stomahică, antidiareică și antihemoroidală. Una dintre principalele indicații terapeutice este cea hemostatică în metroragii și în hematurii, fie ca atare, fie în combinație cu alte plante.

Mod de preparare și administrare

Din o lingură plantă (părțile aeriene și subterane) se prepară o infuzie până la fierbere. Se lasă la cald, la foc foarte domol 10–15 minute, apoi se filtrează. Se beau 1–3 căni pe zi. Aceeași infuzie poate fi utilizată și extern.

Contraindicații

Nu sunt cunoscute până în prezent.

Observații

În fitoterapie în ultimii ani se utilizează, cu aceeași acțiune cu *Alchemilla vulgaris*, și alte specii: *A. conjuncta, A. hybrida, A. mollis, A. glaberrima*, care cresc în țara noastră.

CREȚUȘCA

(*Filipendula ulmaria* L., sin. *Spiraea ulmaria* L.; Réti legyezőfű; Echtes Mädesüss, Spierstaude)



Specie erbacee perenă, viguroasă, înaltă de 1–1,2 m, cu frunze mari de 20–30 cm, penate, cu trei-cinci lobi palmați. Florile sunt multiflore, dese, asemănătoare cu cele de soc, de culoare alb-crem. Se recunosc ușor, deoarece prin frecare între degete degajă un miros asemănător cu salicilatul de metil (Saliform).

Crește în zăvoaie sau pajiști umede în zonele deluroase și montane.

Compoziție chimică

Conține 10–15% taninuri fenolice, în special rugosin-D; flavonoide până la 6% în florile proaspete, în special spireozid, precum și alte quercetine și derivați ai camferolului. Mai conține glicozide fenolice (0,3–0,5%), în special spiraenină și monotropitină, primverozide ale aldehidei salicilice și ale salicilatu-

lui de metil, izoalicină, un glicozid al alcoolului salicilic; ulei esențial cca 0,2%, format în special din aldehidă salicilică, mucilagii, acid ascorbic etc.

Farmacologie

B.H.C. (British Herbal Compendium) menționează acțiunea antiinflamatoare, diuretică, stomahică și astringentă. Conform acestui Compendium, indicațiile terapeutice se referă la acțiunea asupra dispepsiei acide atonice, în gastrite, în ulcerații peptice și în special în durerile reumatice și artritice (1992).

Recomandări

Astringent tonic, diuretic și în anasarcă (acumulare de serozități într-o cavitate naturală). În doze terapeutice, florile sunt considerate ca un bun adjuvant în tratamentul reumatismului articular acut. Extern, sub formă de fricțiuni, calmează durerile reumatice.

Mod de preparare și administrare

Florile sub formă de infuzie, o linguriță la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi.

Extern: sub formă de tinctură preparată din 20 g flori proaspete la 100 ml alcool de 87°. Se macerează timp de 8 zile. Se fac fricțiuni locale.

Contraindicații

Nu prezintă, decât la persoanele sensibile la salicilați.

CRUȘINUL

(*Frangula alnus*, sin. *Rhamnus frangula*; Kutyabenge; Faulbaum)

Arbust nespinos, înalt de 1–3 m, rareori până la 7 m, cu coroana rară, cu ramuri subțiri, cilindrice. Caracter de recunoaștere a scoarței: lenticele (liniuțe albe) alungite, nu orizontale. Flori mici, câte 2–10 în buchețele cu petale albe-verzui. Fructele sunt drupe sferice de 6–8 mm diametru, la început verzi, apoi roșii, la maturitate negre-violet, cu 2–3 semințe. A nu se confunda cu **Lemnul câinesc** (*Ligustrum vulgare*) care este toxic.

Compoziție chimică

Coaja uscată de Crușin conține glicozide antrachinonice A și B, frangulina A și B, în cantitate de 3–7% și alte antrachinone, glicozide, diantrone, flavonoide și taninuri etc.

Farmacologie

Datorită derivaților antracenici, preparatele pe bază de Crușin au efecte laxative. Acești derivați cresc motilitatea colonului, stimulând contracțiile. Acce-

lerează astfel pasajul intestinal, deoarece grăbesc timpul de contracție și reduc absorbția lichidelor prin lumen. De asemenea, stimulează secrețiile de cloruri și prin aceasta contribuie la creșterea conținutului de apă și de electroliți din intestine.



Recomandări

Scoarța de Crușin nu se va utiliza în stare proaspătă, ci fie după ce a fost lăsată un an la uscare, fie după ce a fost supusă unui șoc termic la 100°C timp de 15 minute înainte de uscare. Datorită conținutului în derivați antracenici, scoarța de Crușin, în funcție de doză, este laxativă sau purgativă, datorită stimulării activității peristaltismului intestinal. Intră în compoziția multor produse fitoterapeutice și ceaiuri medicinale.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de decoct preparat din 1–2 lingurițe coajă fragmentată, care se opărește (pentru imbibiție) cu o cană de apă fierbinte. Se lasă în repaos 1/2 oră, apoi se fierbe la foc domol 15–20 minute completând apa de evaporare. O cană din acest decoct se bea înainte de culcare îndulcită cu miere.

Contraindicații

După cercetările din ultimii 10–15 ani s-a demonstrat că toate purgativele care conțin derivați antracenici favorizează evoluția cancerului colono-rectal. Atât decoctul de coajă de Crușin cât și celelalte produse fitoterapeutice care conțin Crușin nu se vor utiliza mai mult de 7 zile pe lună și atunci numai în cazul constipațiilor grave. Produsele pe bază de Crușin sunt contraindicate în obstrucțiile intestinale, în inflamațiile acut-intestinale, în boala Crohn, în colitele ulceroase, în apendicite și în durerile abdominale de origine necunoscută. Nu se vor administra la copii sub 12 ani și nici în timpul sarcinii și alăptării. Contra constipației se vor folosi alternativ semințe de **In**, ulei de parafină uz intern, pâine graham etc.



CUCUTA +]

(*Conium maculatum* L.; Büdös bürök; Schierling, Giftdolde)

Specie ruderală (numită popular și **Buciniș** și **Cucută mare**), comună locurilor necultivate, lângă ruini și garduri, înaltă de 0,5–2,5 m, cu tulpina cilindrică găunoasă, albăstruie, adesea pătată, brun roșiatică, cu frunze de până la 50 cm lungime și 40 cm lățime, 2–4 penat sectate, având segmentele la rândul lor penat fidate. Toată planta are miros respingător.

Recomandări

În trecut era utilizată ca sedativ și calmant al nevralgiilor. În prezent nu se mai utilizează în fitoterapeutică. Limitat în unele preparate homeopate.

Dacă planta este mai puțin toxică pentru unele animale, este foarte toxică pentru om: 6–8 frunze verzi pot provoca accidente mortale. Moartea survine în urma paraliziei mușchilor diafragmei și oprirea respirației.

Contraindicații

Nu se recomandă utilizarea internă sau externă.

CUCUTA DE APĂ +]

(*Cicuta virosa* L.; Vizi bürök; Giftiger Wasserschierling)

Plantă înaltă, cu rizom mult îngroșat, cu măduva interioară compartimentată prin pereți transversali, cu tulpina groasă, dreaptă, goală la interior, înaltă până la 2 m, în partea superioară ramificată. Frunzele inferioare sunt foarte mari, lung pețiolate, 2–3 penat sectate. Frunzele superioare sunt asemănătoare cu cele inferioare, dar mult mai scurt pețiolate. Inflorescențele sunt sub formă de umbele globuloase cu flori mici și numeroase, cu caliciul format din 5 dințișori cu petale albe. Crește pe lângă marginea apelor lin curgătoare, a mlaștinilor și a lacurilor.

Recomandări

Era utilizată în trecut în calmarea durerilor, sub formă de comprese sau unguente în reumatism și gută, iar în homeopatie sub formă de picături în diluții foarte mari, în migrene, meningite și amețeli. Nu se recomandă nici intern și nici extern.



Contraindicații

Datorită toxicității mari, în prezent nu se mai utilizează.

Observații

Scopul prezentării Cucutei și Cucutei de apă este de-a cunoaște aceste specii și de-a ne feri de ele.

DEGEȚELUL ROȘU

(*Digitalis purpurea* L.; Piros gyüszüvirág; Purpurroter Fingerhut)

Specie bianuală, exclusiv de cultură. Celelalte specii — *Digitalis lanata* Ehrh. (Degețelul lânos, Gyapjas gyüszüvirág, Wolliger Fingerhut) și *Digitalis grandiflora* Mill. (Gyüszü fü, Gelge Glöckelchen) — cresc și în flora spontană din țara noastră, iar specia *Digitalis lanata* se și cultivă.

Compoziție chimică

Frunzele conțin heterozide cardiotonice (0,40–0,80%) al căror aglicon este de natură cardenolidică și heterozide necardenolidice al căror aglicon conține un nucleu sterolic. La rândul lor, heterozidele cardiotonice se împart după structura chimică a agliconului în 3 grupe sau serii: A, B și E.

Frunzele de *Digitalis purpurea* mai conțin 10% substanțe minerale bogate în potasiu, calciu și magneziu, acizi citric, cafeic, p-cumaric, ferulic, ascorbic, flavonoide, ca digiflavona sau luteolina, colină și acetilcolină, mucilagii și enzime.

Farmacologie

Prin acțiunea lor specifică, heterozidele cardiotonice produc o creștere de contracție a miocardului, care este urmată de o rărire a bătăilor inimii, prelungirea conducerii influxului nervos prin miocard și o ușoară creștere a excitabilității centrilor heterotropici cardiaci. Prin aceste efecte, frunzele de Degețel roșu



determină ameliorarea circulației sanguine, cresc oxigenarea țesuturilor, înlătură staza și edemele și măresc diureza.

Nu vom intra în detalii privind compoziția chimică a speciilor de *Digitalis* și nici cu privire la acțiunea farmacodinamică, deoarece nici una dintre acestea nu se folosesc în „farmacia casei" decât după prelucrări speciale în industria farmaceutică.

Recomandări

Prin acțiunea lor specifică, heterozidele cardiotonice din speciile de Degețel menționate, neputând fi reproduse de chimia de sinteză, rămân medicamente majore de origine vegetală. Ele se administrează numai sub formă de produse farmaceutice precis dozate, la recomandarea și sub supravegherea medicului specialist cardiolog.

Contraindicații

Conform prospectelor fiecărui produs farmaceutic, pe bază de heterozide cardiotonice de tip digitalic.

Observații

Dintre speciile de *Digitalis* care cresc în țara noastră, cea mai răspândită este **Degețelul galben** (*Digitalis grandiflora*), frecventă în toate regiunile țării, prin poieni, păduri, rariști și tăieturi de pădure, din zona de dealuri până în cea montană superioară. Este o specie înaltă de 50–100 cm, cu frunze alungit lanceolate și cu flori galbene asemănătoare cu cele ale Degețelului roșu.

Degețelul lânos (*Digitalis lanata*) are florile albe-gălbui, la exterior glandulos păroase, iar la interior cu vinișoare brune. Crește prin tufărișuri, poieni, locuri pietroase, dar numai în părțile sudice ale țării.

Specia *Digitalis ferruginea* are florile tot galbene, la interior ruginii sau brun roșcate, cu nervuri liliachii. Crește tot în zonele sudice ale țării, prin păduri și rariști de pădure și este destul de rară.

Am prezentat aceste scurte descrieri ale celor trei specii de *Digitalis* din flora noastră spontană cu scopul de-a atrage atenția asupra posibilității confun-

dării frunzelor speciilor de *Digitalis* în stadiu tânăr, când tulpina floriferă încă nu este formată, cu frunzele de **Pătlagină moale** sau de **Pătlagină cu frunza îngustă** (*Plantago media, Plantago lanceolata*), fapt care ar duce la grave intoxicații.

DRACILA

(*Berberis vulgaris* L.; Sóska; Sauerdorn)

Arbust drept, ghimpos, înalt până la 3 m. Frunzele sunt ovale, cu dinți deși și ascuțiți pe margini. Flori sub formă de ciorchine, galbene. Fructul este o bacă ovoidă de culoare roșu aprins, în interior cu 2 semințe.

Compoziție chimică

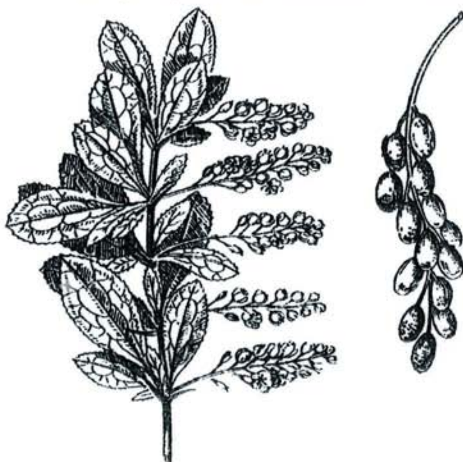
Substanțele active din Dracilă sunt alcaloizii în proporție de 2–3% în rădăcini, din care cantitatea maximă (1–1,5%) este berberina care este însoțită tot de alcaloizi de tip izochinolinic: berberubina, iatrorizina, palmatina, columbamina, berbamina și oxia cantina. Alături de alcaloizi, în scoarța de Dracilă mai există taninuri, acid chelidonic, rezine etc.

Fructele coapte nu conțin alcaloizi. Ele conțin cca 5% glucoză și fructoză, acid malic, gume, pectine și vitamina C.

Farmacologie

Alcaloizii, în special berberina, au acțiune deprimantă cardiacă și asupra respirației. Stimulează musculatura netedă a intestinelor, uterului și a altor organe. Au acțiune vasodilatoare, dar produc și bronchoconstricție. În doze mici, stimulează activitatea cardiacă prin acțiunea asupra coronarelor. Oxiacantina izolată din scoarța acestei specii are acțiune vasodilatatoare și hipotensivă.

Cercetările din țara noastră au pus în evidență acțiunea coleretică a exctractelor de *Berberis vulgaris*, precum și acțiunea spasmolitică, fiind un prețios adjuvant în tratamentul afecțiunilor biliare. Extractele din această specie sau unii alcaloizi au remarcabile proprietăți antibiotice, acționând asupra unui mare număr de germeni patogeni, inclusiv *Mycobacterium tuberculosis*.



Recomandări

În funcție de componența și compoziția chimică, se recomandă în afecțiuni cardio-vasculare sau hepatice.

Mod de preparare şi administrare

Numai sub formă de produse farmaceutice precis dozate.
Fructele pot fi consumate sub formă de dulceaţă, suc sau sirop.

Contraindicaţii

Din cauza alcaloidului berberină, preparatele din această plantă trebuie administrate cu prudenţă şi numai la recomandarea medicului.

DROBUL (MĂTURICEA)

(*Sarothamnus scoparius*; Közönséges seprözanót, Besenfriem)



Arbust drept, ramificat, înalt până la 2 m. Tulpina şi ramurile subţiri au 5 muchii verzi tot timpul anului. Frunzele bazale sunt trifoliate, cele din vârful lujerilor sunt simple, iar cele tinere păroase. Florile sunt mari, frumoase şi galbene-aurii. Fructele au formă de păstăi înguste.

Specia se cultivă în special în sud-vestul ţării.

Compoziţie chimică

Diferă în funcţie de organul de plantă: astfel, ramurile tinere conţin alcaloizi între care în principal l-sparteina (0,50–0,80%), genisteina şi sarotamina, care sunt consideraţi stereoizomeri. Florile conţin un flavonoid — scoparozidul — prezent în cantităţi mici şi în ramuri şi alţi componenţi de natură flavonică. Tot din ramuri au fost izolate hidroxitiramina sau dopamina, tiramina, epinina, amine care au fost identificate în mici cantităţi şi în flori. Materia primă conţine şi săruri minerale.

Farmacologie

Sparteina este un gangioplegic, reducând conductibilitatea nervoasă la nivelul ganglionilor vagului şi simpaticului, fiind, prin această acţiune, un deprimant miocardic de tip chinidinic. Excitabilitatea anormală cardiacă este diminuată sau chiar suprimată.

Totodată, sparteina are acțiune analeptică respiratorie, iar asupra uterului, ocitocică (stimulantă a contracțiilor mușchiului uterin). Se citează și acțiunea protectoare asupra organismului a sparteinei față de veninul de viperă. Sparteina este unul dintre alcaloizii puțin toxici, fiind utilizată drept sedativ cardiac sau tonic cardiac de întreținere în pauzele tratamentului digitalic. Se utilizează și în obstetrică.

Florile, mai puțin utilizate, au proprietăți diuretice datorită flavonoidelor, iar ramurile și fructele verzi sub formă de extract apos acționează ca vasoconstrictor, hemostatic (în special în epistaxis), datorită conținutului în hidroxitiramină.

Recomandări

Este indicată în tahicardie sinusală de natură vegetativă, eretism cardiac și pentru inducerea travaliului la termen.

Mod de preparare și administrare

Numai sub formă de soluții injectabile conținând sulfat de sparteină și numai la recomandarea medicului.

Contraindicații

Miocardită, insuficiență cardiacă, bloc atrio-ventricular. Nu se administrează în timpul sarcinii. Nu se asociază cu alte medicamente sau soluții alcaline, taninuri, iod și ioduri.

DUDUL ALB ȘI NEGRU

(*Morus alba* L., *Morus nigra* L.; Fehér eperfa, Fekete eperfa; Weisser Maulbeerbaum, Schwarzer Maulbeerbaum)

Arbori înalți, până la 15 m, cu tulpina dreaptă care se ramifică de la mică înălțime. Îndeobște cunoscuți la noi, se cultivă pe marginea drumurilor, prin livezi și grădini, în plantații forestiere. Adesea sălbăticit, mai ales în pădurile de luncă.



Compoziție chimică

Frunzele conțin taninuri, acid aspartic, acid folic și folinic, arginină și compuși volatili: butilamină, acid acetic, propionic, izobutiric, aldehide, cetone, beta-caroten, maleat și carbonat de calciu; fructele conțin antociani, tanin, acizi organici, glucide și pectine, vitamina C, săruri minerale.

Farmacologie

Acţiunea hipoglicemiantă a extractelor din frunze a fost confirmată de mai mulţi cercetători. S-au obţinut rezultate pozitive şi în distrofii ale miocardului.

Extern, infuzia concentrată din frunze sau sucul acid au proprietăţi dezinfectante şi astringente ale afecţiunilor bucale şi ale faringelui.

Recomandări

Adjuvant în formele uşoare de diabet. Fructele imature sunt astringente, iar cele coapte, laxative.

Extern, pentru gargară în afte, stomatite şi angină, sub formă de decoct concentrat (2 linguri frunze la o cană) sau suc concentrat preparat din fructe proaspete.

Mod de preparare şi administrare

Frunzele se prepară sub formă de infuzie, o lingură, la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Contraindicaţii

Nu prezintă.

ECHINACEA

(*Echinacea purpurea, E. angustifolia, E. pallida*; Bíborkasvirág; Sonnenhut)

Plante perene, de 100–150 cm înălţime, cu frunze lanceolat alungite (la specia *E. angustifolia* mai înguste), ascuţite la vârf şi dinţate. Florile sunt dispuse solitar la vârfurile ramurilor. Florile tubulare sunt aşezate bombat, sub formă de cupă întoarsă, înconjurate de flori ligulate, de culoare roz până la roşu intens. Înfloresc din luna iunie până în octombrie. Aparţin familiei *Asteraceae (Compositae)*.

Speciile sunt native în preriile din Statele din nordul Pennsylvaniei. În prezent se cultivă în numeroase ţări, între care şi România.

Compoziţie chimică

Părţile aeriene ale plantei *Echinacea purpurea* conţin derivaţi ai acidului cafeic: în special acid cichoric, caftaric şi clorogenic. Mai conţin cantităţi mici de alkamide, polizaharide solubile în apă, fructozane, flavonoide, în special derivaţi ai quercetinei şi kaempferolului (rutozid), cca 0,30% ulei esenţial format din borneol, acetat de bornil, acid palmitic etc.

E. angustifolia şi *E. pallida*, atât părţile aeriene cât şi rădăcinile, au compoziţie chimică şi acţiune farmacodinamică aproape similară.



Ele conțin acid cafeic și derivați: acid cichoric, echinacozide, verbacozide, acid clorogenic și izoclorogenic, flavonoide de tipul quercetinei și kaemferolului sub formă liberă și glicozidată, inclusiv rutozid, luteolină apigenină și izorhamnetină. Mai conțin alkamide, polyzaharide și ulei esențial. Rădăcinile de *E. angustifolia* conțin și alți derivați ai acidului cafeic, în special echinacozide și acizii menționați mai înainte, iar ca element caracteristic, cynarina, polizaharide, inclusiv inulină și fructane. Mai conțin glicoproteine în care predomină zaharuri, cum ar fi arabinoza, galactoza și glucosamine, izobutil amide ale acidului tetranolic, săruri minerale etc.

Farmacologie

Administrarea pe cale orală este normal să acționeze mai lent decât cea pe cale parenterală. Acțiunea sinergică a multiplelor substanțe active pe care le conțin aceste specii este axată pe efectele imunostimulante ale extractelor alcoolice. Ea este produsă de amidele lipofilice (alchilamidele), în timp ce polizaharidele solubile în apă (derivații acidului cafeic) sunt implicate în procesul amintit înainte cu condiția ca ele să fie preparate din sucul celular proaspăt al plantei recoltate în timpul înfloririi. Tot sucul celular proaspăt aplicat local pe țesuturile afectate inhibă hialonidaza, ceea ce stimulează vindecarea rănilor.

Recomandări

Pe plan european, în uzul intern, preparatele pe bază de Echinacea sunt admise ca terapie adjuvantă și preventivă în guturai și gripă, în afecțiunile cronice ale aparatului respirator și ale căilor urinare inferioare. De asemenea, sunt aprobate și produsele de uz extern în tratamentul rănilor și ulcerațiilor cronice. O.M.S. (Organizația Mondială a Sănătății), pe baza cercetărilor Comisiei Europene, acceptă utilizarea preparatelor din aceste plante în tratamentele inflamațiilor țesuturilor dermice.

Recomandările terapeutice, contraindicațiile, efectele secundare etc. sunt similare pentru cele trei specii de Echinacea.

Mod de preparare și administrare

Intern, se recomandă zilnic între 6–9 ml suc celular proaspăt sau echivalentul standardizat. Tot intern, extract de suc 25% în 75% alcool etilic de 94°, tot

6–9 ml pe zi. Comisia Europeană şi ESCOP (1999) au aprobat şi infuzia: 1 g plantă la 150 ml apă; extract fluid 1:1 (g/ml), un mililitru pe zi; tinctură 1:5 (g/ml), cinci ml pe zi.

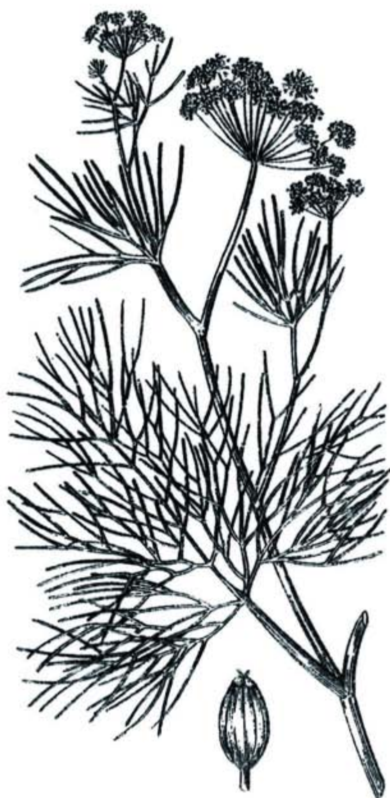
Extern, sub formă de unguente semisolide care conţin cel puţin 15% suc celular de Echinacea înglobat în vaselină, lanolină anhidră, eventual ceară sau în alte baze de unguente. Tot pentru aplicaţii locale există geluri. Atât preparatele pentru uz intern cât şi cele de uz extern nu trebuie folosite consecutiv mai mult de 7–8 zile.

Contraindicaţii

Extern, nu au fost semnalate. Intern, în bolile progresive sistemice ca: tuberculoză, leucoze, colagenoze, scleroză multiplă, SIDA etc., trebuie folosite cu prudenţă şi numai la recomandarea medicului.

Nu se recomandă administrarea la persoanele cu tendinţe alergice la unele substanţe sintetice sau naturale din familia *Asteraceelor*.

Utilizarea preparatelor parenterale nu se recomandă la diabetici sau la alte persoane cu afecţiuni cronice grave.



FENICULUL

(*Foeniculum vulgare* Mill.; Édes kömény; Gemeiner Fenchel)

Specie bianuală sau perenă, exclusiv de cultură. Fructele de formă ovoidă formate din două achene. Nu se pot confunda, deoarece prezintă miros şi gust caracteristic, aromat, dulceag, apoi slab arzător. Caracterele organoleptice sunt similare **Anasonului**, dar fructele de Anason sunt mai mici şi acoperite cu peri aspri, foarte scurţi, iar cele două achene sunt unite între ele şi greu separabile.

Compoziţie chimică

Fructele conţin 2–6% ulei esenţial format din 50–60% anetol, limonen, felandren, alfa-pinen, acid anisic, aldehidă anisică, camfene, limonene şi 18–22% fencone, esdragol etc., lipide (cca 15%), aleuronă (cca 20%), derivaţi cumarinici, flavonoide (evercetină), flavonol-3-glucoronid, zaharuri (7–8%), substanţe minerale, mucilagii, ceruri, stigmasterină etc.

Farmacologie

Datorită componentelor din uleiul esențial, are acțiune antispastică și carminativă, stimulează secreția lactată, fluidifică secrețiile bronșice și are proprietăți sedative. Supradozate, preparatele pe bază de ulei esențial (sau fructele în cantități de peste 5 g/zi) produc stări de excitație puternică, manifestate prin insomnii, excitații motorii sau psihice, tulburări de vorbire, euforie, urmate de convulsii puternice, după care pot apărea stări de comă și depresie puternică la nivelul sistemului nervos central. Utilizarea îndelungată, chiar în doze mici, poate irita mucoasele intestinale.

Recomandări

Ca antiseptic, carminativ și expectorant în bronșite. Extern, în aromaterapie sub formă de aerosoli sau unguente.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie preparată din 1 linguriță la o cană cu apă; se beau în cursul zilei 1–2 căni pe zi. Prima jumătate de cană se bea înainte de mâncare, iar cea de-a două jumătate după masa de prânz; la fel, cea de-a doua cană se împarte în două, înainte de cină și după cină.

Intră în compoziția unor ceaiuri medicinale, în pulberea laxativ-purgativă etc.

Contraindicații

În ulcerul gastric și duodenal, enterocolite cronice. Se va utiliza limitat și, pe cât posibil, se va înlocui cu **Anasonul**.

Uleiul volatil, deși este neiritant și relativ netoxic, în doze mari, în special datorită fenconei, are proprietăți narcotice. Nu se recomandă în epilepsie și în timpul sarcinii. Nu se va utiliza ca atare, nici extern, pe piele, decât diluat 1% într-o bază de ulei gras sau în unguente.



FERIGA

(*Dryopteris filix-mas*; Erdei pajzsika; Echter-Wurmfarn)

Plantă erbacee perenă, înaltă de la 1,20 la 1,40 m; rizom lung, de obicei de 30 cm, rareori până la 80 cm, orizontal, cu diametrul de 4–5 cm. Frunzele tinere sunt răsucite la capăt în formă de cârje, apoi la maturitate ajung până la 1,40 m, au pețiolul scurt, acoperit cu palei umbroase brun roșcate. Frunzele sunt penate și

sectate cu 19–30 perechi de segmente. Pe spatele frunzelor se găsesc spori de-a lungul nervurilor, sub formă de puncte brune, neuniforme. Specia crește din regiunea inferioară montană, în păduri și tufărișuri, până aproape de etajul subalpin.

Recomandări

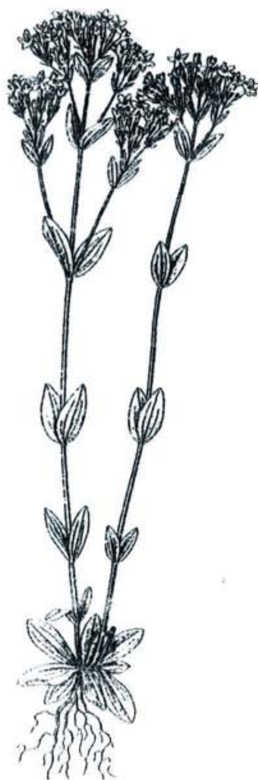
În trecut, extractele din rizomi de Ferigă figurau în multe farmacopei, fiind utilizate în combaterea paraziților intestinali și în special împotriva teniei. După administrarea dozelor terapeutice, se administra un purgativ, de obicei ulei de **Ricin**. Astăzi s-a renunțat la această recomandare.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de produse farmaceutice, în prezent numai pentru uzul veterinar.

Contraindicații

Datorită toxicității care se manifestă prin colici abdominale, vomă, diaree, tulburări de natură nervoasă, vizuale și auditive etc., în prezent nu se mai utilizează la oameni.



FIEREA PĂMÂNTULUI (ȚINTAURA)

(*Centarium umbellatum* Gilib.; Százforintos földepe; Tausendguldenkraut)

Plantă modestă, anuală sau bianuală, de 10–40 cm înălțime, cu tulpina dreaptă, ramificată la partea superioară. La bază are o rozetă de frunze care se usucă după înflorire. Frunzele tulpinale sunt scurt pețiolate, alungite cu 3–5 nervuri. Florile, de culoare roz, roz-purpuriu, mai rar albe, sunt grupate la vârful tulpinii. Se recoltează numai părțile aeriene, tăiate cu un cuțit sau cu o foarfecă, pentru a proteja rădăcinile.

Compoziție chimică

Eritaurina sau eritaurozidul (identic cu gențiopicrozidul) este o substanță amară de natură glicozidică; eritrocentaurozidul, un heterozid neamar, este prezent în plantă alături de un alcaloid, eritricina, rezine, acid oleanolic (0,1–0,7%), eritrosterină și substanțe minerale.

Farmacologie

Datorită, în special, eritaurozidului, are proprietăți stimulante ale secrețiilor gastro-intestinale. Preparatelor pe bază de Fierea pământului li s-au atribuit și

proprietăți febrifuge și de stimulare a organismului sub aspectul imunitar, proprietăți pentru a căror certificare mai e nevoie însă de cercetări farmacodinamice și clinice.

Recomandări

Datorită eritaurozidului, o substanță amară, are proprietăți de stimulare a secrețiilor gastro-intestinale. Este considerată și ca un bun imunostimulant.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie preparată dintr-o linguriță plantă mărunțită la o cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi înaintea meselor principale. Intră în compoziția unor ceaiuri medicinale.

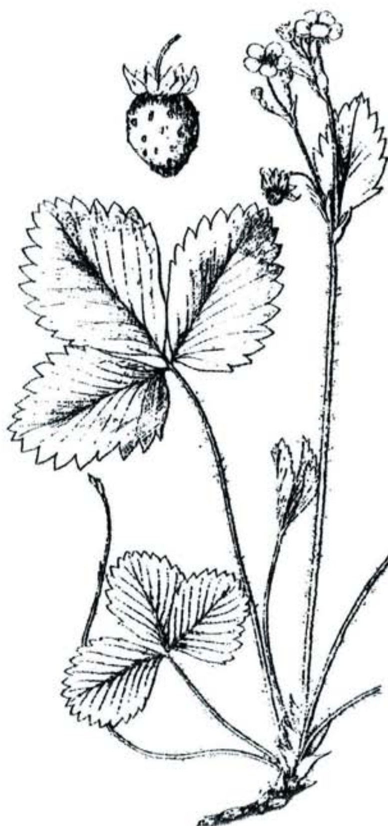
Contraindicații

În gastritele hiperacide și în ulcerul gastric.

FRAGUL DE PĂDURE

(*Fragaria vesca* L.; Erdei szamóca; Wald-Erdbeere)

Specie erbacee perenă, înaltă până la 25 cm, cu o rozetă de frunze la bază, cu numeroși stoloni. Tulpina dreaptă, cu flori cu petale albe. Fructele **sunt** la maturitate roșii și au miros și gust plăcut.



Compoziție chimică

Frunzele conțin 12–15% tanin elagic, însoțit de un alcool triterpenic, fragarolul, cvercetină, cvercitrină și citrol, acid silicic, săruri minerale, urme de ulei esențial, zaharuri și vitamina C.

Fructele conțin cca 89% apă. Conținutul în proteine este relativ redus (0,8%), la fel și cel în hidrați de carbon (7%); în schimb, conținutul în săruri de potasiu este destul de ridicat (140 mg%), iar în fosfor este de 30 mg%. Sodiul este prezent în cantități mici (2 mg%), calciul — 25 mg%, iar fierul — 0,9 mg%. Fructele mai conțin substanțe uleioase în cantitate de 1,150 g%, iar acidul salicilic este prezent

doar în cantitate de 0,01 g/kg, la fel ca şi microelementele (sulf, siliciu, iod, brom). Conţinutul în vitamina C este de 60–80 mg%. Sunt prezente şi vitaminele A, B1, B2 (0,05 mg%). Dintre zaharuri, predomină levuloza, ceea ce permite consumarea lor şi de către diabetici.

Farmacologie

Datorită prezenţei taninurilor din frunze, infuziile au proprietăţi astringente, *fiind recomandate în diaree.*

Fructele, datorită efectului diuretic, favorizează eliminarea toxinelor din organism, fiind utile şi în tratamentul eczemelor şi al altor afecţiuni dermatologice. Asupra sistemului digestiv, acţiunile sunt multiple: laxative, cu efecte favorabile în afecţiuni hepatice, inclusiv în litiaza biliară. Proprietăţile hipotensive sunt favorabile şi în încetinirea aterosclerozei.

Recomandări

Frunzele se utilizează ca antidiareic şi diuretic, fie ca atare, fie în amestec cu alte plante.

Din frunzele de Frag, de **Zmeur** şi florile de **Bujori de munte** se obţine un bun ceai alimentar.

Fructele se recomandă (200 g/zi) în dieta diabeticilor, ca laxative uşoare, în afecţiuni hepatice, în eczeme, în cure de dezintoxicare a organismului şi pentru proprietăţile lor uşor hipotensive.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de infuzie, o lingură de frunze la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Pentru a obţine un ceai aromat se amestecă frunzele de Frag cu fructe uscate.

Contraindicaţii

Fructele, foarte rar, la persoane sensibile, pot produce reacţii alergice, la fel ca şi căpşunile.

FRASINUL

(*Fraxinus excelsior* L.; Magas köris; Esche)

Arbore înalt, până la 35 m, cu tulpina dreaptă, cu ramuri puţine, îndreptate în sus. Frunzele sunt imparipenat compuse, lungi de 30–40 cm, cu 11 foliole de cele mai multe ori (rar cu 7 foliole). Florile apar înaintea frunzelor şi sunt lipsite de caliciu şi corolă. Fructele sunt linear lanceolate, lungi de 2–4 cm, cu sămânţa turtită, specie de amestec în pădurile de foioase în zona de câmpie şi deal. Se cultivă şi de-a lungul şoselelor.

Compoziţie chimică



Frunzele de Frasin conţin manitol, inozitol, cvercitrină, acid malic, tanic, acid ursolic, gume, ulei esenţial conţinând terpene, derivaţi cumarinici, o chinonă asemănătoare cu vitamina K2 prin catena laterală formată din 9 grupări izoprenice; scoarţa arborelui conţine derivaţi oxicumarinici: fraxină, fraxinol, fraxidină etc.

Farmacologie

Datorită manitelor şi flavonoidelor (cvercitrina), acţionează ca diuretic, diaforetic şi laxativ. Date mai vechi se referă şi la efectele favorabile în reumatismul articular şi ca adjuvant în gută.

Recomandări

Preparatele pe bază de frunze de Frasin se recomandă ca diuretic, diaforetic (favorizează transpiraţia) şi laxativ.

Mod de preparare şi administrare

Infuzie preparată din 2 linguri frunze la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi, proaspăt preparate.

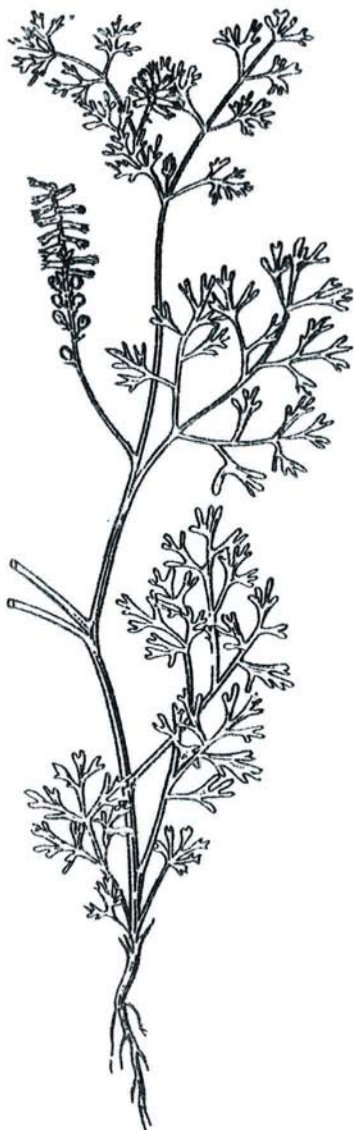
Se recomandă alternativ cu alte plante purgative, în combaterea constipaţiei.

Contraindicaţii

În enterocolite.

Observaţii

Frasinul se poate confunda cu **Mojdreanul** (*Fraxinus ornus*). Deosebirile esenţiale sunt: Mojdreanul este mult mai mic, rareori ajunge la 12 m înălţime, iar uneori este arbust. Scoarţa lui este netedă, frunzele au doar 5–9 foliole, în timp ce ale Frasinului au de obicei 11 foliole. La Frasin, florile apar înaintea înfrunzirii, iar la Mojdrean după înfrunzire.



FUMARIȚA

(*Fumaria officinalis* L.; Orvosi füstike; Gemeiner Erdrauch)

Plantă erbacee anuală, înaltă de 10–30 cm, tufoasă, cu frunze bipenate, cu flori lungi până la 9 mm, pineate, în raceme (inflorescențe cu axe, cu pedunculi egali), cu 4 petale roz cu vârf purpuriu. Crește pe locuri puternic însorite, ca buruiană, în porumbiști și miriști, în zona de câmpie și pe dealuri joase.

Compoziție chimică

Acid fumaric, taninuri, alcaloizi derivați din grupa criptopinei (protopină, criptopină, coridalină) și derivați fenantrenici (bulbocapnină și dicentrină), rezine, substanțe amare, mucilagii, săruri minerale.

Farmacologie

Cercetări recente au pus în evidență acțiunea diuretic-depurativă, spasmolitică biliară și generală, coleretică și colagogă, antialergică, antidermatopatică și antiacneică. Alte cercetări, relativ recente, au pus în evidență și acțiunea hipotensivă, antispastică, stimulatoare a respirației și cardiacă, antagonistă serotoninei.

Recomandări

Deși în țara noastră această plantă medicinală nu este valorificată, peste hotare există numeroase extracte, recomandate în special în afecțiunile hepato-biliare, ca diuretic-depurativ, în alergii și dermatopatii.

Mod de preparare și administrare

Numai sub formă de produse fitoterapeutice precis dozate.

Contraindicații

Conform prospectelor care însoțesc produsele respective.

GĂLBENELELE



(*Calendula officinalis* L.; Kerti körömvirág; Ringelbume)

Plantă de cultură în toate zonele țării. Florile de culoare galben-portocalie, grupate în antodii terminale (20–25) pe o tufă.

Compoziție chimică

Glicozide de natură flavonolică — izovercitrina, narcisina, neohesperozidul și rutozidul, terpenozidele alfa și beta-amirina, longispinogenina, lupeolul și steroli, uleiuri esențiale (cca 0,02%), arverozida A, pigmenți carotenoidici, calendulina și polizaharide, gumi-rezine, mucilagii, esteri colesterinici ai acizilor lauric, miristic, palmitic și margaric; vitamina C, acid malic, substanțe proteice etc.

Farmacologie

Intern, extractele pe bază de Gălbenele au acțiune coleretică și emenagogă, iar după unele studii clinice, care mai trebuie încă aprofundate, ar avea efecte favorabile în tratamentul adjuvant al ulcerului gastric în faza incipientă.

Datorită polizaharidelor cu greutate moleculară mare, stimulează sistemul imunitar în cazul infecțiilor virale. În prezent se studiază și acțiunea asupra virusului HIV (SIDA), tot în vederea stimulării sistemului imunitar. S-au obținut rezultate semnificative „in vitro", constatându-se acțiunea inhibitorie a extractelor de Gălbenele asupra virusului HIV.

Extractele liofilizate din florile ligulate (marginale), în concentrație de 0,1–0,25%, inhibă dezvoltarea stafilococului auriu Oxford, Escherechia coli și Candida albicans.

Recomandări

Intern, se recomandă pentru stimularea secreției biliare, ca emenagog și pansament gastric.

Extern, în inflamațiile cavității bucale și ale mucoasei faringiene.

Se recomandă, de asemenea, în inflamațiile dermice și ale mucoaselor, în vânătăi, contuzii, furunculoze, eczeme și parazitoze.

Mod de preparare şi administrare

Inflorescenţele: intern, o lingură la o cană cu apă pentru infuzie; se beau 2–3 căni pe zi. Extern, infuzie din 30 g/l pentru spălături vaginale sau comprese pentru suprafeţele lezate. Tot extern, sub formă de tinctură preparată din 20 g inflorescenţe la 100 ml alcool, prin macerare timp de 8 zile: 10 g tinctură se diluează în 100 ml apă fiartă şi răcită. Se aplică sub formă de comprese pe plăgi. Există şi numeroase unguente pe bază de extract de Gălbenele.

Frunzele, infuzie 30 g/l pentru comprese; se aplică şi sub formă de cataplasme în inflamaţii oculare, arsuri, plăgi, degerături.

Contraindicaţii

Nu prezintă. Nici interacţiuni cu alte medicamente şi nici restricţii în graviditate sau alăptare.

GHEARA PISICII (GHEARA MÂŢEI)

(*Uncaria tomentosa*; „Uña de gato" — spaniolă; „Cat's claw" — engleză)

Liană de mari dimensiuni, cu tulpină lemnoasă şi cu spini în formă de cârlige, care seamănă cu nişte gheare de pisică. Creşte în pădurea tropicală amazoniană şi în alte zone tropicale din America Centrală şi de Sud. Există două specii strâns înrudite, *Uncaria tomentosa* şi *Uncaria guianensis*. Amândouă cresc în coronamentul dens al copacilor chiar până la 30 m înălţime. Principala diferenţă dintre cele două specii este că *U. tomentosa* are flori de un galben decolorat, iar *U. guianensis* are flori curbate, de un portocaliu foarte aprins.

Compoziţie chimică

În scoarţa plantei s-au identificat alcaloizi oxiindolici pentaciclici: pteropodina, izopteropodina, rincofilina, izorincofilina, mitrafilina etc., glicozizi ai acidului quinovic, triterpene polihidrolizate, flavonoizi, steroli, taninuri, mucilagii etc.



Farmacologie

Una dintre acţiunile importante ale extractelor obţinute din această specie este stimularea sistemului imunitar. Cercetările farmacologice au demonstrat că alcaloizii din *Uncaria tomentosa* stimulează fagocitoza şi reactivitatea celulelor imunitare în confruntarea cu virusuri şi bacterii sau alţi agenţi patogeni.

Pe lângă acţiunea imunostimulantă a fost pusă în evidenţă acţiunea antiinflamatoric şi antivirală, în special în prevenirea şi tratamentul bolilor infecţioase, în bolile reumatismale şi în unele forme tumorale.

Acțiunea antiinflamatoare în bolile reumatice este explicată prin prezența substanțelor de natură sterolică și în special a beta-fitosterolilor care reprezintă cel puțin 50% din sterolii totali.

Din scoarța de *Uncaria tomentosa* s-au izolat o serie de glicozizi ai acidului quinovic cu acțiune antivirală.

Cercetările experimentale cu privire la infecția cu HIV, în neoplaziile de origine virală și în infecțiile venerice sunt încurajatoare prin rezultatele obținute până în prezent.

Acțiunea antimutagenă a fost confirmată „in vitro", „in vivo" fiind în faza de studiu. Preparatele pe bază de Gheara pisicii administrate în paralel cu terapia neoplazică convențională, ca de exemplu chimioterapia și iradierile, au demonstrat o mai bună tolerabilitate a acestora.

Recomandări

În prevenirea bolilor infecțioase de origine bacteriană și virală; în artritele reumatoide și în alte afecțiuni reumatice articulare. În boli alergice, în herpesul genital, în candidoze generalizate și ca agent antioxidant și antitumoral.

Mod de preparare și administrare

Numai sub formă de produse standardizate și aprobate în țara noastră, la recomandarea medicului, conform prospectului.

Contraindicații

Nu se recomandă produse pe bază de *Uncaria tomentosa* femeilor gravide sau în timpul alăptării.

GHINȚURA (LUMÂNĂRICA PĂMÂNTULUI)

(*Gentiana lutea* L., *Gentiana punctata* L., *Gentiana asclepiadea* L.; Tárnics, Fecske tárnics; Enzian, Königskerze)

Toate cele trei specii menționate sunt plante perene specifice zonelor montane superioare.

Datorită faptului că *Gentiana lutea* este o specie ocrotită de Comisia ocrotirii naturii a Academiei Române și pentru că același regim ar trebui să-l aibă și *Gentiana punctata*, recomandăm pentru recoltarea în scopuri farmaceutice numai specia *Gentiana asclepiadea* (Lumânărica pământului) care este mult răspândită în tot lanțul carpatin. În ceea ce privește specia *Gentiana lutea,* s-au făcut în trecut experimentări de introducere în cultură a acestei specii, cu bune rezultate, la Stațiunea Experimentală Măgurele (jud. Brașov), la cca 650 m altitudine. Din păcate, aceste experimentări nu au fost finalizate, rămânând doar... cercetări.

Gentiana asclepiadea are un rizom gros până la 1 cm în diametru, cu numeroase rădăcini adventive. Această specie se recunoaște ușor, deoarece are


G. punctata *G. lutea*

frunze opuse numai terminale, aşezate caracteristic pe acelaşi plan (ca la salcâm). Florile sunt aşezate solitar sau câte 2–3 la subsuoara frunzelor, sunt de culoare *albastră-azurie* (spre deosebire de speciile ocrotite care au flori galbene).

Compoziţie chimică

Rădăcina de Ghinţură conţine substanţe amare, între care gentiopicrozidul (2–4%) şi amarogentiina (0,025–0,080%), oligozaharidele gentianoza şi gentiobioza (2,5–8,0%), acizi fenolici: genistic, cafeic, protocatechic; fitosteroli, polizaharidele inulină şi pectine, taninuri, lupeol şi beta-amarine terpenice, xantone (cca 0,1%), în special genistină, gentiseină şi gentinozid. Uleiurile esenţiale sunt prezente în cantitate foarte mică.

Farmacologie

Principalele substanţe active din speciile de Ghinţură sunt cele amare. Acestea acţionează în primul rând prin receptorii gustativi care transmit informaţia prin actul reflex, crescând secreţia salivară şi a sistemului digestiv, până la nivelul ficatului şi chiar până şi la glandele cu secreţie internă. Aici dorim să facem o precizare: toate plantele care conţin substanţe amare considerate tonice şi coleretic-colagoge acţionează prin acest mecanism. Necunoscând farmacodinamic, unii fabricanţi din ţara noastră (şi nu numai) au produs, de exemplu, aşa-numite „capsule de Anghinare" punând în aceste capsule pulbere de frunze de Anghinare sau pulberi din alte plante amare (de exemplu „Castravete amar"). Ele nu au nici un efect terapeutic, deoarece, înghiţite, capsulele respective nu vin în contact cu papilele gustative, ci urmează calea gastro-intestinală. Mai mult, acestea se dezagreghează în stomac, putând produce iritaţii nedorite ale mucoaselor, în special la cei cu hiperaciditate gastrică sau ulcer gastric.

Toate produsele fitoterapeutice pe bază de substanţe amare, pentru a fi eficiente, se administrează sub formă de infuzie (procedeul cel mai simplu) sau sub formă de extracte standardizate, nici într-un caz sub formă de capsule.

Revenind la produsele pe bază de Ghinţură, ele sunt aprobate de Comisia E, de B.H.C. (British Herbal Compendium) şi de ESCOP pentru afecţiunile sistemului digestiv specifice datorită lipsei de aciditate, lipsei apetitului sau senzaţiei de saţietate şi flatulenţă.

Conform F.R.X (Farmacopeea Română ed. a X-a), indicele de amăreală pentru Ghinţură trebuie să fie 1:10.000 (percepţia gustului amar la 1 g rădăcină la 10 l apă).

Recomandări

În anorexie, în dispepsii, în problemele digestive datorate producerii insuficiente de suc gastric, în afecţiunile hepatice pentru efectele coleretic-colagoge şi ca tonic general. Preparatele standardizate pe bază de Ghinţură au acţiune antipiretică, antimalarică şi antihelmintică. Lumânărica pământului (*Gentiana asclepiadea*) are acţiune coleretic-colagogă, care a fost pusă în evidenţă de cercetările din ţara noastră.

Mod de preparare şi administrare

Rizomii şi rădăcinile sub formă de decoct, 1 linguriţă la o cană cu apă; se beau 1–2 căni pe zi înainte de masă;

— tinctură, din 10 g rizomi şi rădăcini la 100 ml alcool de 70°. Se iau 25–50 picături în puţină apă, înainte de masă.

Contraindicaţii

În gastrite hiperacide şi ulcer gastric şi peptic. Nu se cunosc efecte adverse în perioada graviditäţii sau lactaţiei. Produsele din Ghinţură şi Lumânărica pământului pot da dureri de cap persoanelor sensibile.

GINCO

(*Ginkgo biloba*; Ginkgófa; Ginkgobaum)

Arbore înalt până la 30 m, cu frunze căzătoare, pieloase, în formă de evantai sau aproape semicirculare, la mijloc spintecate în doi lobi şi neregulat incize, dinţate sau sinuate, de 5–8 cm lungime, lung peţiolate, pe lujerii lungi alterne, pe cei scurţi fasciculate. Florile sunt dioice: cele mascule solitare, în formă de amenţi, cele femele lung pedunculate, cu 2 ovule (dintre care, de regulă, numai unul se dezvoltă). Sămânţa este ovoid-elipsoidală, de 2–3 cm lungime, cu un înveliş cărnos, gălbui. Înfloreşte în lunile mai-iunie.



Este cultivat prin parcuri şi grădini ca arbore ornamental. În prezent, culturile acestui arbore s-au extins pe toate meridianele, inclusiv în ţara noastră, datorită importanţei pe care o prezintă pentru fitoterapie.

Este originar din China de Est, unde a rezistat ultimei glaciaţiuni, iar de aici a *fost reintrodus în cultură în numeroase ţări*.

Compoziţie chimică

Frunzele conţin diterpene formate din ginkgolidele A, B, C, plus ginkgolida J şi sesquiterpena bilobalida; flavonoli formaţi din camferol, cvercetine şi izohamnetină; flavone, între care luteolina şi tricetina; biflavone, în special bilobetina, ginkgetina şi izoginkgetina, taninuri de natură catehică, proantocianide, steroli, săruri minerale etc.

Farmacologie

Extractele pe bază de Ginco, utilizate în medicina tradiţională chineză, dar şi în terapia naturală modernă din Europa, Statele Unite ale Americii şi din alte numeroase ţări, au devenit foarte cunoscute, chiar populare. În special în ultimii *10 ani, cercetările fitochimice, farmacodinamice, farmacologice şi în special* cele clinice au confirmat efectele terapeutice menţionate în medicina tradiţională chineză de cel puţin 2000 de ani.

Rezumativ, proprietăţile terapeutice ale acestei minunate plante se referă la acţiunea neuroprotectoare în deficienţele circulatorii, în special în insuficienţa cerebrală, în deteriorarea circulaţiei periferice, cu efecte deosebite în claudicaţia intermitentă (crampe dureroase şi impotenţă funcţională care afectează în special muşchii gambei), în vertij, acufene (anormalităţi ale nervului auditiv). Cercetări mai noi au demonstrat efectele favorabile în răul de altitudine şi în disfuncţiile erectile la bărbaţi.

Produsele pe bază de Ginco nu trebuie să lipsească din dieta de întreţinere a persoanelor de vârsta a doua şi a treia.

Studiile clinice au demonstrat că o doză zilnică de extracte preparate din frunzele plantei în cantitate de 120–240 mg îmbunătăţeşte simptomele asociate de insuficienţa cerebrală, ca pierderea memoriei, stările depresive, acufenele. Prin studii clinice, anume prin metoda „dublu-orb" (doze de 150 mg luate 12 săptămâni zilnic), au fost demonstrate avantajele pe care le au produsele pe bază de extracte din frunzele de Ginco.

Alte studii clinice au ajuns la concluzia că preparatele din această specie sunt foarte utile în stadiul incipient al bolii Alzheimer, întârziind dezvoltarea demenţei senile.

Recomandări

Produsele standardizate pe bază de frunze de Ginco au numeroase aplicaţii terapeutice în: ameliorarea circulaţiei cerebrale, prevenirea cefaleei şi a vertijului,

ameliorarea circulației periferice, în agregarea plachetară, ca antialergic, antihemoroidal, antivaricos, tonic venos, antioxidant, antiedemic, capilarotrop etc.

De aici rezultă și principalele recomandări ale extractelor pe bază de *Ginkgo biloba*: în deficiențele de memorie, în tulburările de concentrare, în stările depresive, în emoțiile puternice, în cefalee. Se recomandă în sindromul demențial, incluzând demența degenerativă primară, demența vasculară și a formelor mixte.

O.M.S. (Organizația Mondială a Sănătății) a aprobat utilizarea produselor standardizate din frunzele acestei specii în afecțiunile menționate mai înainte și, în plus, a extins recomandările la boala Raynaud și la boala Croq.

Mod de preparare și administrare

Comisia E. (Europeană) nu a aprobat toate preparatele pe bază de *Ginkgo biloba*, ci doar pe cele extrase cu acetonă și apă. Au fost respinse produsele pe bază de frunze proaspete și preparatele similare, precum și extractele nestandardizate care folosesc apa, etanolul sau metanolul în procesul de extracție.

Nu sunt aprobate, pe baza studiilor clinice, decât extractele pe bază de acetonă și apă.

În cazul în care nu există alte specificații, doza de administrare prescrisă este de 120–240 mg de extract uscat în forme farmaceutice lichide sau solide, administrate de două sau trei ori pe zi.

În orice caz, înainte de administrarea preparatelor pe bază de Ginco, este bine să vă asigurați că ele sunt standardizate de firme autorizate. Nu folosiți produse care sunt etichetate frumos, sub formă de capsule, în care se introduc frunze măcinate și uscate care după 48 ore nu mai au nici o eficiență terapeutică.

Este bine ca înainte de folosirea produselor pe bază de *Ginkgo biloba* să consultați medicul de familie sau un fitoterapeut autorizat.

Contraindicații

Foarte rareori se întâlnesc persoane hipersensibile la produsele pe bază de Ginco.

Nu se va utiliza nici un produs la copiii sub 12 ani.

În ceea ce privește efectele secundare, tot în cazuri foarte rare, pot apărea tulburări digestive stomacale sau intestinale, simptome alergice, situație în care tratamentul trebuie întrerupt imediat.

Nu se cunosc până în prezent contraindicații în sarcină și în perioada de lactație.

Deși nu se cunosc interacțiuni cu alte medicamente, totuși, în cazul utilizării unor medicamente inhibitoare în agregarea plachetară, ele sunt potențate de extractele de *Ginkgo biloba*, la fel ca și produsele farmaceutice care conțin aspirină.



GINSENGUL

(*Panax ginseng*; „Csodagyökér"; Kraftwurz)

Specie perenă, care crește încet în munții împăduriți din nord-estul Chinei și Coreei. Frunzele sunt lung pețiolate, compuse, formate din cinci foliole oblong ovate, ascuțite la vârf. Tulpina floriferă se formează de obicei în al patrulea an de vegetație, iar rădăcinile ajung la maturitate după patru-șase ani, când aspectul lor este asemănător corpului omenesc. În flora spontană este ocrotită de legile protecției naturii. În prezent este cultivată extensiv în China, Coreea, Japonia și Rusia.

Utilizată de cel puțin 2000 de ani în medicina tradițională chineză și coreeană, în prezent *Panax ginseng* este oficinal în farmacopeile din Austria, China, Franța, Germania, Japonia și Rusia.

Compoziție chimică

Principalii componenți din rădăcinile de Ginseng sunt un amestec de saponine triterpenice denumite ginsenozide. Rădăcinile mature, de cel puțin șase ani de ciclu vegetativ al plantei, conțin 2–3% ginsenozide, dintre care Rg1, Rc, Rd, Rb2, Rb0, Rc, Rh1, Rh2 etc. Până în prezent au fost identificate cel puțin 30 ginsenozide. Pe lângă aceste componente s-au identificat și polizaharide complexe, respectiv panaxanele A-E și Q-U, panaxinol, polipeptide, vitamine în special din grupul B, săruri minerale, microelemente, urme de ulei esențial.

Farmacologie

Puține produse de origine vegetală au fost studiate sub aspect farmacologic în ultimii 15 ani așa cum a fost studiat Ginsengul. Din punct de vedere farmacocinetic, ginsenozida Rb1, constituent principal din Ginseng, este hidrolizat în stomac și intestine, dând naștere unei serii de derivați reprezentați de ginsenozidul XVII, de ginsenozidul Rd și ginsenozidul F2 și de alți compuși. Ginsenozidul Rb2 pare a avea o acțiune parțial diferită, fiind transformat în mediul intestinal în ginsenozidul Rg3 și în alți cinci metaboliți minori; ginsenozidul Rd și ginsenozidul F2 dau derivați ai proto-panaxadiolului și un alt complex. S-a pus la punct o metodă de dozare a ginsenozidelor în urină. Rezultatele obținute în acest studiu au demonstrat absorbția orală a compușilor și metabolizarea lor. Mecanismul de

acţiune descris pentru principalele ginsenozide din *Panax ginseng*, rezumativ, se referă la: acţiune antagonistă calciului, prin inhibarea fosfodiesterazei, stimularea producerii de nitrozide, inhibarea sintezei trombocitelor, efecte asupra schimburilor electrolitice (Na^+/K^+, ATP) la nivelul membranei celulare de către ginsenozidul Rb1, iar după alţi autori, activarea ATP-azei la nivel cerebral.

Recomandări

Datorită efectelor multiple, variate şi complexe, sfera recomandărilor preparatelor pe bază de Ginseng este exhaustivă: stimularea capacităţii fizice şi mentale, a capacităţii de adaptare a organismului la condiţiile defavorabile de mediu, la suprasolicitare şi la reacţiile adverse exogene. Datorită capacităţii adaptogenice, tonice, energetice şi de stimulent al activităţii cognitive, se recomandă în special celor care depun activitate mentală intensă. Se recomandă şi sportivilor de performanţă.

Tot pe baza studiilor clinice, s-a demonstrat că extractele pe bază de Ginseng au acţiune antitoxică şi protectivă, fiind recomandate în curele de înlăturarea intoxicaţiilor cu alcool sau cu alte substanţe nocive.

Datorită acţiunii imunostimulatoare şi favorabile asupra memoriei, preparatele pe bază de Ginseng, în asociere cu alţi fitocomplecşi, sunt considerate ca remediu în fenomenele de îmbătrânire. S-a constatat că malonilginsenozida Rb1 are influenţă pozitivă prin întârzierea procesului de îmbătrânire a celulelor neuronale, caracteristice vârstei înaintate.

Preparatele pe bază de rădăcini de Ginseng se recomandă şi în afecţiunile cardiovasculare, în ischemie la nivel cerebral şi în ischemie renală.

Alte recomandări se referă şi la acţiunea hipoglicemiantă. S-a constatat că ginsenozidul Rg1 are o remarcabilă acţiune hipoglicemiantă, iar efectul durează patru ore după administrare.

După unele cercetări, se presupune că ginsenozidele acţionează semnificativ asupra membranei celulare a hepatocitelor prin proteinele transportoare de glucoză.

S-a mai constatat că preparatele pe bază de Ginseng previn formarea leziunilor în ulcerul gastric.

Fitocomplecşii din Ginseng au acţiune antioxidantă asupra radicalilor liberi. Această acţiune este remarcabilă la ginsenozidele Rb1 şi Rg1. S-a semnalat şi acţiunea împotriva impotenţei masculine datorită producerii de nitrozizi în corpii cavernoşi, ceea ce justifică recomandările în această direcţie.

Mod de preparare şi administrare

Numai sub formă de preparate precis dozate şi standardizate. La o posologie de 100 mg/kg pe zi, aceste preparate reduc metabolismul serotoninei, al dopaminei şi noradrenalinei, în arii specifice sistemului nervos central reducând activitatea motorie.

Persoanelor de vârsta a doua sau a treia li se administrează câte 50 mg de trei ori pe zi, timp îndelungat, pentru efectele împotriva senilității, cu efecte benefice asupra memoriei, asupra funcției imunitare la nivelul cortico-suprarenal și asupra activității circulatorii, această cură reducând numărul de crize de angină pectorală și al extrasistolelor ventriculare.

Contraindicații

Comisia pentru alimente și medicamente din Statele Unite ale Americii (FDA) consideră produsele pe bază de Ginseng ca fiind sigure și fără reacții adverse. La doze excesive, ele pot da stări de agitație și insomnie în cazul unor persoane sensibile. Cura cu preparate de Ginseng se va face cu pauze, conform prospectelor.

Deoarece nu există date suficiente, se va evita folosirea acestor preparate de către gravide și hipertensivi și de către cei care suferă de afecțiuni cardiovasculare grave.

HAMEIUL

(*Humulus lupulus* L.; Felfutó komló; Hopfen)

Plantă erbacee perenă, volubilă (agățătoare), prezentă atât în flora spontană, cât și în culturi. Este o specie dioică, adică pe tulpinile mascule se află flori mici, verzui, sub formă de ciorchine, iar pe tulpinile femele, amenți sub formă de conuri, cu numeroase bractee de culoare verde deschis-gălbui. În scopuri medicinale se utilizează florile femele (*Strobuli lupuli*).



Compoziție chimică

Conurile de Hamei conțin substanțe rezinoase amare (5–30%), în special acizi alfa-amari, între care lupulonele (2–16%) și produșii lor de degradare oxidativă, taninuri condensate polifenolice (2–4%), ulei esențial până la 1%, în special monoterpene și sesquiterpene (beta-caryofilene, farnesene, humulene, myrcene, calcone, flavonoide, quercetină, camferol, rutozid, acizi fenolici, colină, amino-acizi, substanțe estrogene, grăsimi, săruri minerale etc.

Farmacologie

Datorită cantităţilor mari de substanţe rezinoase amare, Hameiul este considerat, în urma actului reflex pe care îl provoacă la nivelul glandelor salivare şi al sucurilor gastrice, ca stimulent al apetitului şi tonic-amar.

Datorită lupulonelor şi humulenei, în special sub formă dihidrogenată, are proprietăţi bacteriostatice asupra germenilor gram pozitivi, inclusiv faţă de *Mycobacterium tuberculosis*. Această acţiune a fost confirmată şi de cercetătorii chinezi în tratamentul tuberculozei şi a fost extinsă şi la tratamentul leprei, în dizenteria acută bacilară, în silicoză şi asbestoză.

Tot datorită lupulonelor şi humulenei, produsele pe bază de Hamei au acţiune sedativă, hipnotică şi spasmolitică.

Recomandări

În anorexii şi ca tonic amar. În prezent există numeroase produse fitoterapeutice pe bază de conuri de Hamei, recomandate în stări de nelinişte, anxietate şi insomnie.

În special, combinaţia de extracte de Hamei cu extractele de Valeriană induce un somn liniştit, lipsit de efectele secundare ale barbituricelor.

Se recomandă şi ca anafrodisiac (diminuarea apetitului sexual exagerat).

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de infuzie o lingură plantă la o cană cu apă; se bea câte o cană înaintea meselor principale. Lujerii tineri se folosesc în alimentaţie, iar extracturi de conuri în industria berii.

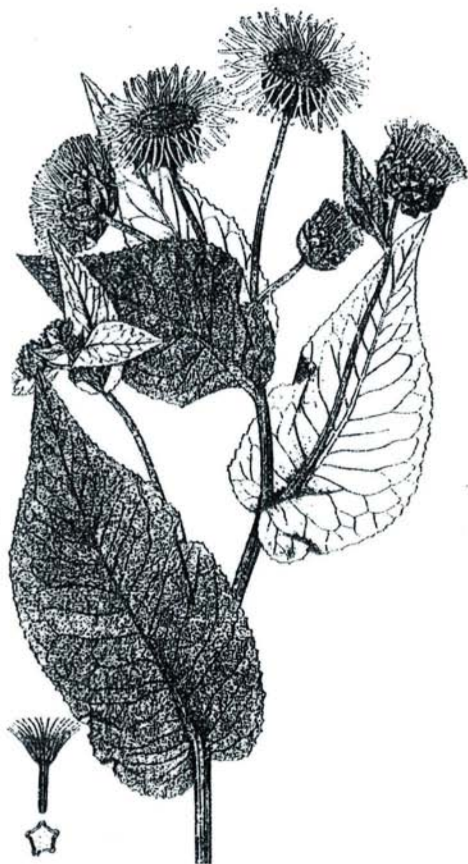
Contraindicaţii

Nu prezintă.

IARBA MARE

(*Inula helenium* L.; Örvénygyökér; Echter Alant)

Plantă perenă, viguroasă, de 0,7–1,5 m înălţime, răspândită în flora spontană, în zonele deluroase până în regiunile submontane, la margini de păduri, prin fâneţe umede, de-a lungul pâraielor. Frunzele bazale sunt atenuate în peţiol, lungi de 30–60 cm şi late de 10–20 cm, iar cele tulpinale, scurt peţiolate, din ce în ce mai mici spre vârful tulpinii. Suprafaţa superioară a frunzelor este verde, iar cea inferioară cenuşiu păroasă. Florile sunt de 6–8 cm în diametru, de culoare galbenă, asemănătoare relativ cu cele de **Floarea-soarelui**. Se utilizează în special rădăcinile, care sunt lungi de 20–50 cm şi groase de până la 1 cm, de culoare cenuşie-brună. Se poate confunda cu specia *Telekia speciosa* (**Brustan, Brusturul oii**), care creşte în special în regiunea montană. La această specie frunzele bazale sunt lung peţiolate, iar pe dos frunzele sunt păroase numai pe nervuri.



Compoziție chimică

Părțile subterane conțin cantități foarte mari de polimeri ai levulozei (40–50%), dintre care 95% este inulina; 1–3% substanțe volatile formate din mici cantități de ulei esențial, derivați sesquiterpenici: alantolactone (complex denumit și helenină) cu structura apropiată santoninei; substanțe antibiotice, fridelină și stigmasterină, acetat de damaradienil etc. Frunzele conțin o substanță amară alantopicrina, vitamina C, săruri minerale etc., iar florile conțin helenină.

Farmacologie

Prezența alantolactonelor și a uleiului esențial imprimă rădăcinilor proprietatea de-a modifica secrețiile bronșice și au acțiune bacteriostatică în special asupra bacilului Koch; tot datorită unor alantolactone similare santoninei, Iarba mare are proprietăți antihelmintice și diuretice. Prin complexul compoziției chimice are proprietăți coleretic-colagoge.

Recomandări

Se recomandă ca diuretic, favorizând nu numai eliminarea apei, dar și a azotaților și clorurilor. Se recomandă și pentru proprietățile antiinflamtoare în congestii hepatice, în colecistite, în litiaza biliară și renală, în artrite și oligurie și ca sedativ asociat cu alte plante.

Produșii de hidroliză ai inulinei (fructoza, levuloza) sunt glucide mai bine tolerate de diabetici decât zaharoza.

Recomandarea majoră este de calmant al tusei, de colagog, de diuretic și de antihelmintic.

Mod de preparare și administrare

Pentru acțiunea expectorantă și de calmare a tusei, se prepară un decoct dintr-o lingură rădăcină mărunțită la o cană cu apă din care se beau două căni pe zi.

La fel se procedează și pentru acțiunea diuretică și coleretică.

În helmintiaze, rădăcina se recomandă sub formă de decoct preparat din 4 linguri fragmentate la 1 cană cu apă: se iau 4 linguri pe zi timp de cel puțin o săptămână.

Pentru efectele sedative, rădăcina de Iarbă mare se asociază cu **Talpa gâștii**, în părți egale, din care se prepară o tinctură folosind 20 g amestec de plante la 100 ml alcool de 60°–70°, prin macerare timp de 8 zile; se iau de 3 ori pe zi 15–20 picături în puțină apă, ultima doză seara înainte de culcare.

Contraindicații

Deși rădăcina de Iarbă mare și preparatele obținute din această specie, în doze terapeutice, nu prezintă efecte secundare, cantitățile supradozate, administrate oral, din cauza alantolactonelor, pot provoca efecte nedorite care se manifestă prin excitație, iar la doze mai mari prin paralizie bulbo-medulară. Deci, atenție la dozare!

IEDERA

(*Hedera helix* L.; Borostyán; Efeu)



Liană agățătoare, lungă de până la 20 m, cu frunze verzi și iarna. Dacă nu are un suport (arbori, ziduri), devine târâtoare, cu rădăcini adventive pe tulpini sau cu peri sugători pentru fixare. Frunzele sunt de două feluri: cele de pe ramurile florifere sunt întregi ovat-rombice, iar cele de pe ramurile sterile sunt palmat lobate cu 3–5 lobi. Florile, modeste, se prezintă sub formă de umbreluțe galbene-verzui. Fructele au formă de bace globuloase, la maturitate fiind negre-violacee. Plantă de umbră, preferă locurile umede, în special la câmpie și în zonele deluroase, urcând până la 1500 m altitudine.

Compoziție chimică

Principalii constituenți sunt saponozidele formate din glicozide ale hederageninei, hederacozidul C și alfa-hederina, acid oleanolic, hederacozidele B și beta-hederina. În totalitate, conținutul în saponine este cuprins între 5–8%. Frunzele de Iederă mai conțin steroli, flavonoide, polyalchine: falcarinol, falcarinone și derivații acestora. Stero-

lii sunt reprezentaţi prin sitosterol, stigmasterol, colesterol, campesterol, alfa-spinasterol. Mai conţin scopolină, acid clorogenic, acid cafeic, germacrene, beta-elemene etc.

Farmacologie

Pielea şi mucoasele sunt sensibile la extractele de frunze de Iederă, ceea ce conferă acţiunea expectorantă şi antispastică. Tot extractul de frunze are acţiune antiparazitică, citotoxică şi antibacteriană. În special falcarinolul are proprietăţi antibacteriene, analgezice şi sedative. Falcarinona împreună cu falcarinolul au acţiune antimicotică.

Recomandări

Diminuant al spasmelor bronşice, cu acţiune sedativă indicată în mialgiile parestezice, sciatice, sacroiliace, reumatice etc.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de sirop preparat din tinctură 10%, 5 părţi la 95 părţi sirop de zahăr (64% zahăr, 36% apă), din care se iau 1–3 linguriţe pe zi. Intră şi în compoziţia unor produse homeopatice folosite în tratamentul unor tumori maligne. Are şi o acţiune bacteriostatică asupra bacteriilor Gram pozitive. Se recomandă şi în celulite, dar bine dozată, preferabil sub formă de produse fitoterapeutice standardizate.

Contraindicaţii

Se va utiliza limitat şi cu prudenţă. Planta proaspătă produce iritaţii dermice şi ale mucoaselor.

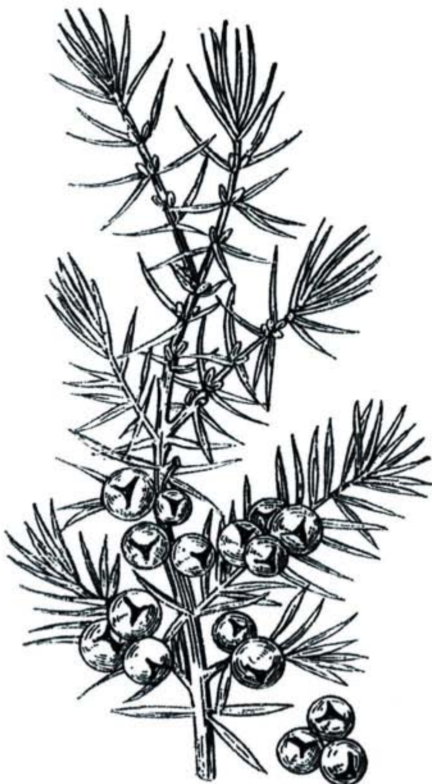
IENUPĂRUL

(*Juniperus communis*; Közönséges boróka; Gemeiner Wacholder)

Arbust, până la 2–3 m înălţime, drept, cu tulpina ramificată, cu vârfurile îndreptate în sus. Frunzele aciculare, puternic împungătoare. Florile mascule sunt ovoide galbene, cu numeroase stamine; cele femele sunt sferice, aşezate la axila frunzelor. Pseudofructele sunt mici, sferice, cu diametrul de cca 0,5 cm. În primul an sunt verzi, la maturitate, în anul al 2-lea sau al 3-lea, devin negre-albăstrui, brumate, la partea superioară având o cicatrice triunghiulară în formă de stea cu 3 braţe. Specia este răspândită în lanţul carpatic între 600–1400 m altitudine. O altă specie (*Juniperus sibirica*) depăşeşte altitudinal specia comună. Are aceeaşi valoare ca şi Ienupărul comun.

Compoziţie chimică

Pseudofructele de Ienupăr conţin 1,5–4% ulei esenţial, care poate fi obţinut prin antrenare cu vapori de apă. Conţinutul şi componenţa uleiului esenţial este în



funcție de proveniență (de zona geografică de unde provine), de altitudine, de gradul de coacere a pseudofructelor și de alți factori de mediu.

Compușii principali din uleiul esențial sunt terpenele între care alfa-pinene, beta-pinene, myrcene, sabiene, tuione și limonene. Dintre sesquiterpene, conține: cariofilene, iunene, cardiene, elemene și alcooli terpenici cum este 4-terpineolul. În general, uleiul esențial este format din 40% d-acetat de sabinil, cca 20% d-sabinen, 2% d-alfa-pinen, 2% d-beta-pinen, 2,5% p-cimen, cca 8% sabinol și cca 20% alte componente minore.

Pseudobacele de Ienupăr mai conțin glicozide flavonice, taninuri, zahăr și compuși gumi-rezino și ceruri.

Farmacologie

Datorită conținutului și compoziției în ulei esențial, în special terpineolului și iunenului, pseudofructele de Ienupăr au acțiune diuretică, antiseptică (în cazul căilor urinare), carminativă, antitusivă și antispastică.

Doza de 0,3 g ulei esențial este suficientă pentru a crește considerabil diureza. Datorită faptului că diureza se produce prin acțiunea directă asupra epiteliului renal, această doză nu trebuie depășită în 24 ore, dozele mai mari putând produce hematurie, albuminurie sau hemoragii intestinale.

Datorită acțiunii pectorale prin diminuarea inflamațiilor căilor respiratorii, a măririi și fluidificării secrețiilor bronșice și prin efectele calmante, produsele fitoterapeutice pe bază de ienupere acționează favorabil în bronșitele catarale.

Diureza este rezultatul efectului direct asupra musculaturii netede și contracțiilor acesteia.

Recomandări

Intern, ca diuretic și antiseptic al căilor uro-renale și în bronșite, digestiv, carminativ, stomahic în dispepsii.

Extern, în acnee, dermatite, eczeme, alopecie, hemoroizi, sub formă de unguente sau alte forme farmaceutice.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de infuzie, 2 linguriţe pseudofructe zdrobite la o cană cu apă: se iau 3–4 linguriţe pe zi. Nu se va depăşi această doză. Sub formă de tinctură preparată din 20 pseudofructe la 100 ml alcool de 70°, din care se iau 2,5–5 ml pe zi în mai multe reprize, în apă sau sirop. Se foloseşte şi la aromatizarea băuturii alcoolice Gin, din care nu se va depăşi cantitatea de 100 ml/zi.

Contraindicaţii

În graviditate şi în stările inflamatorii renale, în insuficienţa renală; la diabetici face să crească nivelul glucozei din sânge. Utilizarea îndelungată sau supradozarea poate afecta rinichii.

IPCĂRIGEA

(*Gypsophila paniculata* L.; Buglyos dercefü, Fehér szappangyökér; Risgipes Gypskraut, Gezier)



Plantă erbacee perenă, dreaptă, înaltă până la 1 m, cu rizom gros şi numeroase rădăcini. Inflorescenţele foarte ramificate, cu flori mici (4–5 mm), cu 5 petale albe. Specie caracteristică locurilor nisipoase din Dobrogea, sudul Munteniei şi Olteniei, sudul Moldovei şi din Câmpia de Vest (jud. Bihor). Se poate cultiva în zonele unde creşte în stare sălbatică.

Compoziţie chimică

Rizomii şi rădăcinile conţin saponozide de natură triterpenică (6–20%) al căror aglicon este gipsogenina, alături de zaharuri reducătoare, substanţe grase, mici cantităţi de ulei esenţial, săruri minerale etc.

Cu o soluţie de iod iodurat, care indică prezenţa amidonului, fractura de rădăcină nu trebuie să se coloreze în albastru. Această reacţie este necesară deoarece materia primă poate fi impurificată cu rădăcini de **Cucurbăţea** sau **Mutătoare** (*Bryonia alba*) sau cu alte specii toxice.

Farmacologie

Saponozidele triterpenice din această specie (la fel ca și cele din **Săpunariță**) au acțiune iritantă asupra căilor digestive și asupra mucoaselor, producând vărsături și diaree. Ele favorizează și absorbția altor substanțe toxice. Această acțiune este mult redusă în stomac, unde din cauza acidității gastrice, saponozidele sunt hidrolizate, iar sapogenina rezultată, fiind insolubilă, nu mai este activă.

Recomandări

Ca expectorant, numai în produse farmaceutice precis dozate.

Mod de preparare și administrare

Intern: nu se recomandă folosirea în „farmacia casei", ci numai sub formă de produse elaborate de industria farmaceutică.

Extern: 2 linguri de rădăcini la 1/2 l apă. Se fac spălături locale pentru infecții cutanate și se aplică comprese.

Contraindicații

Pulberea de rădăcină are o acțiune puternic iritantă asupra mucoaselor nazale și conjunctivale, producând strănut și conjunctivită.

La anumite persoane se va evita administrarea produselor pe bază de Ipcărige, deoarece produc fenomene nedorite de sensibilizare.

Contraindicate în sarcină și alăptare.

Nu se vor administra în același timp cu alte medicamente, deoarece măresc semnificativ resorbția acestora.

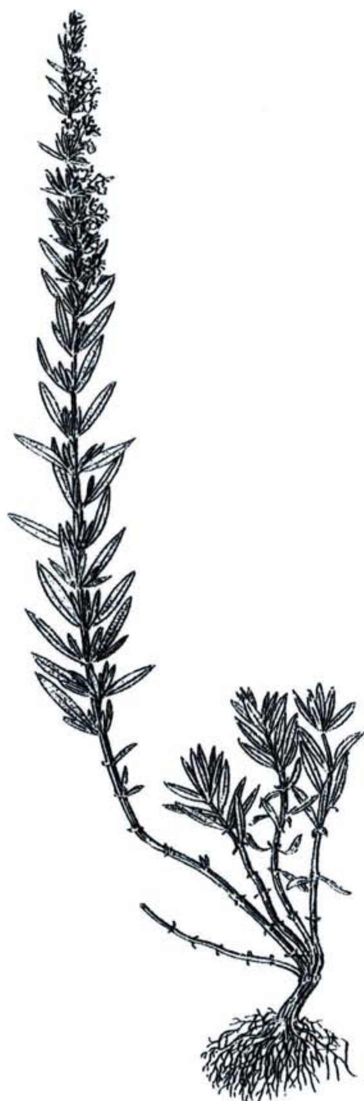
ISOPUL

(*Hyssopus officinalis* L.; Izsóp; Bienenkraut, Gewürzysop)

Specie erbacee de cultură, cu aspect tufos, lignificată la bază, înaltă de 20–60 cm, care rezistă în culturi 10–15 ani. Din rizomul scurt și brun pornesc numeroase rădăcini verticale. Tulpina aeriană care apare din rizom este ramificată încă de la bază, lignificată, iar tulpinile superioare sunt ierboase, cu 4 muchii, cu frunzele opuse, liniar lanceolate, lungi de 2–4 cm și înguste de 2–8 mm, glabre, lucioase, cu marginea întreagă. Florile sunt grupate în inflorescențe spiciforme, unilaterale, formate din 7–9 flori, așezate la subsuoara frunzelor superioare. Corola este bilabiată, violetă (rar roz sau albă). Fructele sunt nucule ovat-triunghiulare, cu o lungime de 2–2,5 mm. Înflorește din iulie până în septembrie. Este o plantă cunoscută din vechime, fiind menționată și în Biblie.

Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei recoltate în timpul înfloririi conțin 0,5–1% ulei esențial format din pinene, pinocamfone și izopinocamfone (cca 50%), estragoli,



borneol, geraniol, limonene, tuione, myrcene, cariofilene, o substanță amară de natură lactonică (marubiina), acid ursolic și oleanolic, beta-sitosteronă, tanin, diosmină, hisopină, gumi-rezine, zaharuri, săruri minerale etc.

Farmacologie

Datorită componentelor din uleiul esențial, diosminei și hisopinei, are acțiune expectorantă și antiseptică. Marubiina și taninurile au acțiune tonic-amară și ușor astringentă.

Tot datorită componentelor, uleiul esențial de Isop prezintă acțiune antiseptică, antispastică, antivirală, bactericidă, carminativă, cicatrizantă, digestivă, diuretică, emenagogă, expectorantă, febrifugă, hipertensivă, sedativă, tonică, vermifugă.

Recomandări

În afecțiunile aparatului respirator, în special în bronșitele cronice și în astmul bronșic. Se recomandă și în afecțiunile aparatului digestiv ca tonic-amar, pentru proprietățile carminative și ușor astringente.

Aromaterapia recomandă uleiul esențial de Isop în numeroase afecțiuni: arsuri, tăieturi, dermatite, eczeme, inflamații; în astm, bronșite, catar, tuse, tonsilite, tuse convulsivă; în sistemul digestiv, în special în colici și indigestii; în sistemul genito-urinar, în amenoree și leucoree; în sistemul imunitar, în guturai și gripă; în sistemul nervos, în anxietate, oboseală, tensiune nervoasă și stres.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie 1–2 lingurițe plantă la o cană cu apă, din care se beau 2–3 căni pe zi. În diferite preparate fitofarmaceutice.

Contraindicații

În sarcină, în epilepsie și în hipertensiunea arterială.

IZMA (MENTA)

(*Mentha x piperita* (L.) Huds.; Borsos menta; Pfefferminze)

Plantă perenă de cultură, înaltă până la 1 m, puternic ramificată încă de la bază. Mirosul frunzelor, frecate între degete, este puternic, caracteristic de mentol. Speciile, hibrizii și varietățile de Mentă nu pot fi confundate, deoarece provin exclusiv din culturi. Pentru infuzii se recoltează numai frunzele, în mai multe etape, începând de la apariția primelor flori. În scopuri industriale (pentru obținerea uleiului volatil) se recoltează întreaga plantă, când 15–20% din plante sunt în floare.

Compoziție chimică

Frunzele de Mentă conțin luteolină, hesperidină și rutină, acizii clorogenic, cafeic și rosmarinic, taninuri (până la 12%), colină, alfa și beta carotene, gumi-rezine, alfa și beta tocoferol, alfa amarină, triterpene, felandrene, limonen, cadinen, cineol, aldehidă acetică, alcooli sesquiterpenici, cariofilen etc.

Uleiul esențial este de 1,2–3% în frunzele plantei. Principala componentă din uleiul esențial este mentolul, care poate ajunge până la 70% în speciile sau în varietățile de cultură ameliorate în acest scop. Uleiul esențial mai conține mentone, mentofuran, alfa-pinen, felandren, limonen, cadinen, cineol, aldehidă acetică și izovalerianică, alcool amilic și izoamilic, timol, carvacrol etc.

Farmacologie

Acțiunea farmacodinamică a Mentei este imprimată de componentele din uleiul esențial și de prezența celorlalte substanțe active din plantă. Are acțiune tonic-eupeptică (favorizează digestia), ușor analgezică și carminativă. Uleiul esențial, în cantități mici, are acțiune excitantă asupra terminațiilor nervoase senzitive din piele și mucoase. La început, în perioada de excitație, produce senzația de rece, apoi senzația de căldură locală accentuată. Are, de asemenea, acțiune antispastică asupra mușchilor netezi.



Recomandări

Se utilizează în dispepsii (digestie dificilă), în greață, spasme pilorice, dischinezii biliare, gastro-intestinale, precum și ca tonic eupeptic (digestie normală) și carminativ (eliminarea gazelor).

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie preparată dintr-o lingură rasă la o cană cu apă. Se beau maximum 2 căni pe zi în mai multe etape.

Intră în compoziția a numeroase ceaiuri medicinale.

Contraindicații

În constipația cronică. Când conținutul în ulei volatil, în special mentol, este foarte mare, poate da naștere la dureri abdominale, greață, vărsături, rigiditate musculară. Aceste fenomene nu apar dacă se respectă dozele menționate la „Modul de preparare și administrare".



IZMA PROASTĂ (IZMA CALULUI)

(*Mentha longifolia* (L.); Erdei ménta, Ló ménta; Ackerminze, Feldminze, Langblättrige Minze)

Numită și Izmă de câmp, este o specie foarte răspândită în flora spontană, începând de la șes până în regiunile montane. Are tulpina viguroasă, dreaptă, de 30–150 cm înălțime, obtuz muchiată, cu internodii mijlocii de 3–10 mm, în partea superioară cu 2–7 perechi de ramuri terminate cu inflorescențe spiciforme, conic ascuțite, apoi cilindrice. Frunzele sunt lungi de 3–12 cm, oval eliptice sau lat ovate până la ovat lanceolate, cu baza îngustată sau rotunjită, uneori cordată cu margini convexe sau aproape paralele. Frunzele prezintă pe față peri scurți și rari (abia vizibili cu lupa), iar pe dos peri lungi și drepți, dând frunzei o culoare alburie sau cenușie. Florile sunt mai mult sau mai puțin pedicelate, cu bracteole liniare, cu caliciul lung de 2–3 mm, campanulat, la exterior păros. Corola este roz sau liliachie, păroasă la exterior și fără peri la interior. Fructele sunt nucule de 1–2 mm lungime, spre vârf fin punctate.

Creşte în special în locuri umede, mlăştinoase, pe marginea pâraielor, de-a lungul şanţurilor, prin zăvoaie şi lunci.

Mentha longifolia are numeroase subspecii, forme şi varietăţi, precum şi hibrizi.

Compoziţie chimică

Vezi Izma sau Menta. Dintre uleiurile esenţiale, conţinutul în mentol este mai redus decât la speciile de cultură.

Farmacologie

Vezi Izma sau Menta.

Recomandări

Aceleaşi ca pentru Menta sau Izma de cultură. Prezintă avantajul că, datorită conţinutului mai redus în mentol, este mai puţin iritantă decât specia de cultură, iar datorită conţinutului mai ridicat în taninuri este recomandată în enterocolite.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de infuzie, o lingură plantă recoltată de la începutul înfloririi la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Contraindicaţii

În constipaţia cronică.

JNEAPĂNUL

(*Pinus montana* Mill.; Törpefenyö; Berg-Föhre)

Arbust până la 3 m înălţime, ramificat de la bază, târâtor, cu ramuri ascendente. Frunzele sunt lungi de 3–7 cm, grupate câte două. Conuri de 2–5 cm de culoare brun-închis, de consistenţă lemnoasă.

Este o specie relictară din epoca ultimei glaciaţiuni.

Creşte deasupra pădurilor de conifere între 1500–2300 m.

Compoziţie chimică

Uleiul esenţial este prezent în proporţie de 0,30–0,60%, în funcţie de materia primă recoltată în diferite stadii de vegetaţie şi în funcţie de vârstă. Conţinutul cel mai ridicat îl au rămurelele tinere, primăvara înainte de deschiderea mugurilor. Conţin 560–750 mg vitamina C în frunze.

Uleiul esenţial de Jneapăn obţinut prin antrenare cu vapori de apă conţine cca 10% alfa-pinen, 4% beta-pinen, 15% l-beta felandren, 5% limonen, 25–30% delta-3–caren, 5% acetat de bornil, restul fiind format din cantităţi mici de alde-

hidă anisică şi caproică, alcooli secundari monociclici, aldehide şi cetone sesquiterpenice, alcooli triterpenici terţiari etc.

Farmacologie

Extractele şi uleiul esenţial în cantităţi mici au efecte antiinflamatoare şi antiseptice ale căilor respiratorii şi ale căilor urinare. Au efecte diuretice şi favorizează eliminarea calculilor mici.

Recomandări

În bronşite, traheite, traheo-laringite, pielite, cistite catarale, uretrite.

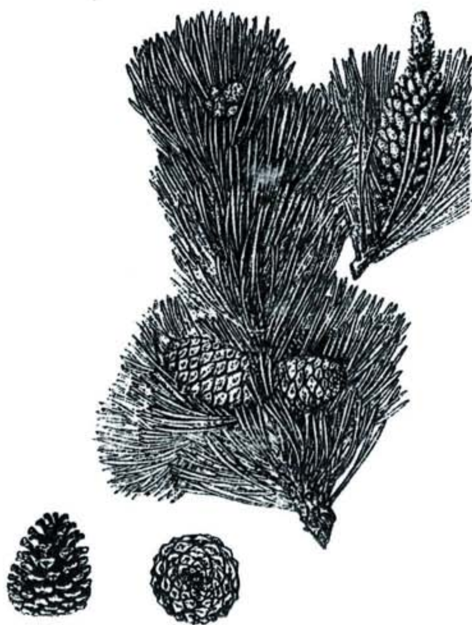
Mod de preparare şi administrare

Mugurii de Jneapăn intră în compoziţia ceaiurilor antibronşitice.

Infuzia din ace, datorită conţinutului ridicat în vitamina C, o lingură la o cană cu apă, poate fi utilizată în avitaminoza C. Pentru afecţiunile căilor respiratorii se poate prepara un sirop prin fierberea mugurilor (20 g la 1/2 l apă) sau a rămurelelor tinere la foc domol, în vas acoperit, timp de 15 minute, iar apoi se adaugă zahăr sau miere în cantitate de 64%, respectiv 75%. Se filtrează şi se beau 4–5 linguri pe zi.

Unele fracţiuni din uleiul esenţial intră în compoziţia unor produse fitoterapeutice de tipul Rowachol, Renogal, Inhalant etc. Se vor utiliza conform prospectului.

O inhalaţie utilă în bronşitele cronice se poate obţine din 2,5 ml ulei esenţial de Jneapăn, 2,5 ml ulei esenţial de **Brad** şi 0,5 ml ulei esenţial de **Fenicul**. Din aceste trei uleiuri se pot pune 2–3 picături din fiecare într-un vaporizator de ceramică.



Uleiul esenţial de Jneapăn e folosit şi ca aromatizant sau pentru a corecta gustul neplăcut al unor medicamente. Intră, de asemenea, în diferite produse cosmetice sau fricţiuni pentru calmarea durerilor musculare sau articulare.

Contraindicaţii

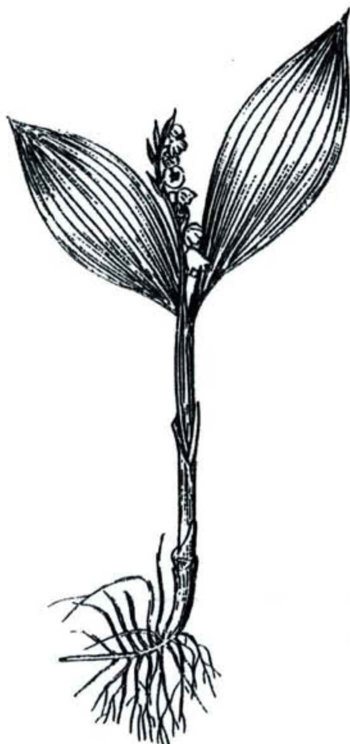
La doze ridicate, uleiul esenţial de Jneapăn poate produce nefrite însoţite de oligurie, albuminurie sau chiar hematurie.

Produsele fitofarmaceutice sunt precis dozate, iar la utilizarea infuziilor sau siropurilor se vor respecta dozele recomandate.

LĂCRĂMIOARELE (MĂRGĂRITELUL) +]

(*Convallaria majalis* L.; Gyöngyvirág; Maiglöckhen)

Plantă erbacee perenă care își formează tulpina floriferă abia în al 3-lea an de vegetație. Frunzele sunt ovale, cu marginea întreagă, cu nervuri arcuate, cu pețiolul lung. Florile sunt grupate câte 5–15 la vârful tulpinii și sunt de culoare albă, aproape sferice (de unde și denumirea populară de Mărgăritel). Înflorește în mai-iunie. Crește în special în pădurile de foioase, numai în locuri umbrite. Se cultivă în scop ornamental în grădini.



Compoziție chimică

Planta conține heterozide cardiotonice: convalatoxozidul, convalozidul, convalatoxolul, glucoconvalozidul etc.; saponozide: convalarina, convalamarina, substanțe cu acțiune hemolitică, acizi organici, colină, substanțe minerale etc. Florile mai conțin în plus și mici cantități de ulei esențial.

Farmacologie

Datorită heterozidelor cardenolidice, extractele din Lăcrămioare au acțiune cardiotonică și diuretică. Efectele terapeutice sunt rapide, de scurtă durată, neprezentând fenomene de acumulare. Se utilizează sub formă de tinctură sau extract apos, precis dozate, pentru efectele cardiotonice și diuretice. Din convalatoxina pură se prepară soluții injectabile utilizate în insuficiența cardiacă.

Recomandări

Cardiotonic și diuretic.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de extract apos sau tinctură, dar numai în produse farmaceutice, precis dozate. Din convalatoxidul pur se prepară și soluții injectabile, utilizate în insuficiența cardiacă.

Contraindicații

Din cauza toxicității, nu se vor utiliza decât sub formă de produse farmaceutice precis dozate, cu aviz medical.

S-au semnalat cazuri de intoxicaţii grave, în special la copiii care au băut din apa în care se păstrau flori de Lăcrămioară.

Observaţii

Unele plante care cresc în aceeaşi zonă cu Lăcrămioarele au frunzele foarte asemănătoare, ovale şi cu nervaţiunea arcuată, ceea ce poate da naştere la confuzii. Dintre acestea, menţionăm **Leurda** (*Allium ursinum*). Aceasta are însă flori în umbele (nu în racem), iar fructul este capsulă şi nu bacă (ca la Lăcrămioare). Pe lângă aceasta, Leurda are frunzele penetrant mirositoare a **Usturoi**, de unde şi numele popular de **Usturoiţă**. Speciile de *Polygonatum* (**Pecetea lui Solomon**) au multe frunze dispuse alternativ pe tulpină, în timp ce la Lăcrămioare frunzele sunt aşezate radial. Fructele la speciile de *Polygonatum* sunt violacee, iar la Lăcrămioare, roşii.

LEMNUL DULCE

(*Glycyrrhiza glabra* L.; Édesgyökér; Süssholz)

Subarbust, drept, înalt până la 1,5 m, cu aspect de tufă; partea subterană (cea utilizată în scopuri terapeutice) este un rizom gros şi prezintă rizomi secundari şi numeroase rădăcini lungi de 1–2 mm. Frunzele sunt imparipenat compuse din 5–9 foliole. Florile sunt grupate în ciorchine, îndreptate în sus, de culoare albastru violet. Fructele sunt sub formă de păstaie de 1,5–2,5 cm. Creşte la şes, în albiile părăsite ale unor râuri, pe locuri necultivate, nisipoase, în special din judeţele Vrancea (în sud), Ialomiţa şi Brăila. Se poate cultiva, tot în sudul ţării, valorificând locuri improprii pentru alte culturi. Se poate confunda cu **Ciorânglanul** (*Glycyrrhiza echinata*), dar această specie are inflorescenţele globuloase, cu flori alburii-violacee.



Compoziţie chimică

Rădăcina de Lemn dulce conţine saponozide triterpenice (4–20%), în special glycirizină, un amestec de să-

ruri de potasiu și calciu al acidului glicyrizic, cca 1% flavonoide, în special flavonele liquiritină, izoliquiritină și liquiritigenină, calconele izoliquiritină, izoliquiritigenină și formonometină (izoflavonoid), 1–2% amine, asparagină, betaină și colină, amino-acizi, 3–15% glucoză și sucroză, amidon (2–25%), polizaharide (arabinolactani), beta-sitosterol, cumarine, rezine, uleiuri esențiale (0,05%).

Farmacologie

Cercetări mai noi sugerează că acidul glyciretenic, metabolitul hidrolitic al acidului glycirizic, este compusul principal activ care produce inhibarea periferică a metabolismului corticolului care se leagă de receptorii mineralcorticoizi pe aceeași cale ca aldosterona.

Studiile clinice au demonstrat că acidul glycirizic și agliconul acidului glycirizic accelerează vindecarea ulcerului gastric. De asemenea, au fost confirmate acțiunile secretolitice, expectorante, antiinflamatoare și adrenocorticotropice.

Recomandări

Ca emolient și expectorant în tratamentul tusei și al inflamațiilor bronșice, în profilaxia și tratamentul ulcerului gastric și duodenal, în dispepsii, ca antiinflamator în stări alergice, reumatism, artrită, pentru prevenirea intoxicațiilor la nivel hepatic, în tratamentul tuberculozei și al insuficienței adrenocorticoide.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de pulbere, 5–10 g pe zi sau extract uscat standardizat echivalent la 200–600 ml glycirizină; „Succus Liquiritiae“ 0,5–1,0 ml în stările inflamatorii ale căilor respiratorii superioare, 1,5–3,0 ml în cazul ulcerului gastric și duodenal.

Decoct preparat din 4–5 g rădăcină mărunțită la o cană cu apă, de 3 ori pe zi după mâncare.

Extract fluid 1:1 (g/ml), câte 2–4 ml, de trei ori pe zi după mesele principale. Există numeroase produse fitoterapeutice pe bază de Lemn dulce.

Contraindicații

În tulburările colestatice (care inhibă sau suprimă secreția biliară) ale ficatului, în ciroză, hipokalemie, în afecțiuni grave renale. Ca timp de administrare, acesta nu trebuie să depășească mai mult de 4–6 săptămâni fără recomandare medicală.

Nu se recomandă în timpul sarcinii.

În cazul utilizării îndelungate a produselor pe bază de Lemn dulce sau la doze mari există pericolul de retenție a sodiului și a apei și de pierdere a potasiului, acompaniate de hipertensiune, edeme, hipokalemie (diminuarea nivelului de potasiu) și rareori myoglobinurie.



LEVĂNȚICA

(*Lavandula angustifolia* Mill., sin. *L. officinalis* Chaix; Szagos levendula; Echter Lavendel)

Subarbust de cultură cu durată mare de viață, până la 30 de ani. Tufa este globuloasă datorită ramificării bogate de la bază, înaltă până la 80 cm. Frunzele sunt întregi, liniare, cu vârful ascuțit. Flori grupate la 3–8 nivele cu câte 3–7 flori fiecare nivel. Culoarea lor este violet cenușie până la albastru-violet. Plăcut mirositoare. Este o specie de origine mediteraneană, la noi numai în culturi și nu poate fi confundată cu alte plante.

Compoziție chimică

Florile uscate de Levănțică conțin 1,5–3% ulei esențial, iar cele proaspete 0,5–1%. Uleiul esențial este format din 25–55% acetat de linalil, 20–38% linalol, 4–10% cis-beta-ocimen, 2–6% trans-beta-ocimen, 2–6% 1-terpinen-4-ol, 0,2–0,5% camfor, 0,2–0,8% alfa-terpineol și 0,1–0,5% limonen. Conținutul în taninuri este destul de ridicat (5–10%). Mai conțin cumarine, flavonoide, fitosteroli, triterpene, borneol, o substanță amară, săruri minerale.

Farmacologie

Atât extractele apoase cât și, în special, uleiul esențial au acțiune sedativă și antiflatulentă.

Cercetările clinice moderne care au investigat efectele neurofizice ale uleiului esențial de Levănțică au ajuns la concluzia că, pe lângă efectele sedative, el are și acțiune coleretic-colagogă.

Recomandări

Utilizarea internă a florilor de Levănțică este aprobată, de toate comisiile de specialitate, în insomnie și în iritațiile de natură nervoasă stomacală, în sindromul Roehmheld, în meteorism și în disconfort intestinal.

Extern, în fitobalneologie, în tulburările circulatorii funcționale (20–100 g flori la 20 l apă de baie).

Mod de preparare și administrare

Infuzie din 1–2 lingurițe flori la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Uleiul esențial se administrează în cantitate de 1–4 picături la o linguriță cu zahăr.

Intră în compoziția unor ceaiuri medicinale, produse farmaceutice de uz intern (corectiv de gust) sau extern în fitobalneologie și se utilizează mult în parfumerie.

Contraindicații

Nu prezintă.

LICHENUL DE PIATRĂ

(*Cetraria islandica* (L.) Ach.; Izlandi zuzmó; Isländisches Moos)

Lichen, în formă de tufă mică, drept de 8–10 cm. Lobii talului (organului vegetativ) sunt divizați în două, plani sau tubulari. Fața superioară este verde-cenușie, lucioasă, iar fața inferioară este de culoare mai deschisă, uneori cu pete mai mici albe. Gustul este amar, mucilaginos. Crește pe stâncile din zona alpină, pe platourile expuse vânturilor puternice, prin locuri uscate, uneori prin jnepenișuri.



Compoziție chimică

Conține mucilagii, care sunt solubile 70% în apă fierbinte, acizi lichenici, dintre care: acidul cetraric, protocetraric, acidul d, l-usnic, acidul protolichenstearic și fumaric, galactomanane, ulei esențial în cantități mici (cca 0,05%), vitamina A și B1, iod, urme de fridelină, grăsimi și substanțe amare. Prin hidroliză, hidrații de carbon (lichenina) se transformă în D-glucoză, iar așa-numita izolichenină se dizolvă în apă la rece, iar apoi se scindează în manoză, galactoză și glucoză. Datorită acestor proprietăți, în unele țări nordice, unde este foarte răspândit, Lichenul de piatră se folosește fie pentru hrana renilor, fie pentru prepararea zahărului.

Farmacologie

În prezent, polizaharidele din Lichenul de piatră fac obiectul a numeroase cercetări și studii experimentale. În special acidul protolicheresterinic este experimentat în tratamentul ulcerelor și cancerelor și în prevenirea HIV (SIDA). S-a studiat și acțiunea „in vitro" asupra Helicobacter pylori responsabil în numeroase ulcere. Din acest lichen s-au izolat substanțe bacteriostatice (acidul usnic și evozina) inhibitoare și asupra bacilului Koch.

Recomandări

Aplicațiile extractelor pe bază de *Cetraria islandica* sunt: ca tonic în timpul convalescenței, ca pansament gastro-intestinal și în tratamentul inflamațiilor căilor respiratorii superioare, în special în faringite, laringite sau în bronșite. Decocturile, infuziile sau gargara se folosesc în guturai, tuse convulsivă, astm, diabet, în nefrite și în timpul convalescenței bolnavilor de tuberculoză.

Mod de preparare și administrare

În cazul în care se urmărește acțiunea stimulentă a secrețiilor gastrice, se utilizează tinctura obținută din 20 g plantă la 100 ml alcool de 70° prin macerare timp de 8 zile. Se iau 25–30 picături în puțină apă, înainte de mâncare.

După extracția alcoolică, lichenul se poate utiliza ca emolient în bronșite, sub formă de infuzie sau decoct: o lingură la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi, îndulcite cu miere. Infuzia, în cazul în care nu există alte recomandări, se prepară din 6–8 g plantă la o cană cu apă și se bea în timpul unei zile. Din extractul fluid 1:1 (g/ml) se iau 4–6 ml pe zi.

În farmaciile din Europa sunt numeroase preparate pe bază de Lichen de piatră: picături antitusive, laxative, tonice etc. La noi, această specie nu este valorificată suficient.

Contraindicații

În cazul în care pacientul suferă de hiperaciditate gastrică, nu se recomandă tinctura, ci numai talul după extracția alcoolică, sub formă de decoct. Nu prezintă efecte secundare, nici restricții în timpul gravidității sau alăptării și nu se cunosc interacțiuni cu alte medicamente.

LINARIȚA

(*Linaria vulgaris* Mill.; Gyujtoványfü; Leinkraut)

Plantă perenă (trăiește mai mulți ani), dreaptă, neramificată, de 30–60 cm, cu frunze liniare dispuse alternativ. Florile, de culoare galbenă, au un pinten și seamănă cu cele de **Gura leului**, dar sunt mai mici.

Se întâlnește în toată țara, începând din zona de câmpie până la munte. Deși se întâlnește frecvent de-a lungul căilor ferate, nu se recomandă recoltarea

din aceste zone și nici de la marginea drumurilor sau a satelor.

Se recoltează, din locuri curate, partea aeriană a plantelor (cu foarfeca sau cuțitul) la începutul înfloririi.



Compoziție chimică

Părțile aeriene superioare recoltate în timpul înfloririi conțin flavonoide și flavonolglicozide: linarina, pectolinarina, aurone, glucozilaucubozid, alcaloizi: peganină sau viscină, alți acizi organici: antiric, formic, malic, citric, tanic etc., zaharuri, pectine, săruri minerale etc.

Farmacologie

S-au pus în evidență acțiunea diuretică, sudorifică, laxativă. Mai sunt necesare studii farmacodinamice și farmacologice asupra substanțelor active din această specie.

Recomandări

Specifice plantelor care conțin flavonozide: diuretic și sudorific și, prin aceasta, depurativ (care favorizează eliminarea toxinelor din organism).

În Antichitate, planta era folosită în erizipel și în maladia canceroasă. Mai târziu, în afecțiunile splinei și ficatului. La fel, în trecut era folosită în afecțiuni hemoroidale și în inflamațiile intestinului gros, sub formă de unguent.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie, o lingură de plantă recoltată înainte de înflorire sau în timpul înfloririi, la o cană cu apă; 1–2 căni pe zi ca diuretic, sudorific și laxativ.

Contraindicații

Respectând dozele indicate, nu prezintă contraindicații. Necesită cercetări științifice care să fundamenteze utilizarea în uzul intern.



LUMÂNĂRICA

(*Verbascum phlomoides* L., *V. thapsiforme* Schrad., *V. thapsus* L.; Ökörfarkkóró; Königskerze)

Plante erbacee bianuale, drepte, neramificate sau puţin ramificate, cu o înălţime între 1,5–2 m, acoperite cu înveliş de peri pâsloşi. În primul an se formează numai rozeta de frunze bazale, iar în al doilea an, tulpina floriferă. Frunze mari, lungi de 10–30 cm şi late de 4–10 cm, acoperite de peri pâsloşi. Florile se dezvoltă la partea superioară şi sunt mari, galbene-aurii. Se recoltează treptat, pe măsura deschiderii lor, dimineaţa, după ce roua se ridică.

Compoziţie chimică

Florile de Lumânărică au în compoziţia lor cca 3% mucilagii polizaharidice solubile în apă, care, după hidroliză, produc 47% D-galactoză, 25% arabinoză, 14% D-glucoză, 6% D-xiloză, 4% L-rhamnoză, 2% D-manoză, 1% L-fructoză şi 12% acizi uronici. Mai conţin 1,5–3% flavonoide, printre care luteolină, apigenină, canferol şi rutozid. Mai conţin derivaţi ai acidului cafeic, ferulic, ai acidului protocatehic şi verbascozide; monoterpene iridoidice, triterpene, saponozide specifice (verbacosaponine), steroli, 11% zahăr invertit etc.

Farmacologie

Datorită mucilagiilor şi saponozidelor, preparatele pe bază de flori de Lumânărică au acţiune emolientă şi expectorantă, fluidificând secreţiile bronşice. Au şi proprietăţi sudorifice şi uşor diuretice. Cercetările mai noi au demonstrat „in vitro" şi acţiunea antivirală asupra anumitor tulpini gripale de tipul A şi B şi asupra virusului herpetic simplu. Până la definitivarea cercetărilor în acest domeniu, principalele acţiuni unanim recunoscute sunt cele expectorante, sudorifice, diuretice şi astringente.

Recomandări

În stările inflamatorii ale căilor respiratorii, ca tratament simptomatic în tuse, guturai, tuse uscată, congestii ale aparatului respirator, expectorant, datorită saponozidelor.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie, o lingură flori la o cană cu apă (sau două linguri flori și frunze), din care se beau 2–3 căni pe zi îndulcite cu miere.

Decoctul se prepară din 2–3 g plantă la o cană cu apă și se fierbe la foc domol timp de 10 minute. În acest fel, dacă decoctul este lăsat timp de 10 minute înainte de filtrare, se asigură o mai bună extracție și a flavonoidelor.

Din extractul fluid 1:1 (g/ml) se iau 1,5–2 ml de două ori pe zi.

Se poate prepara și o tinctură 1:5 (g/ml) în alcool de 60 centigrade, din care se iau 7–8 ml de două ori pe zi, diluate în apă caldă.

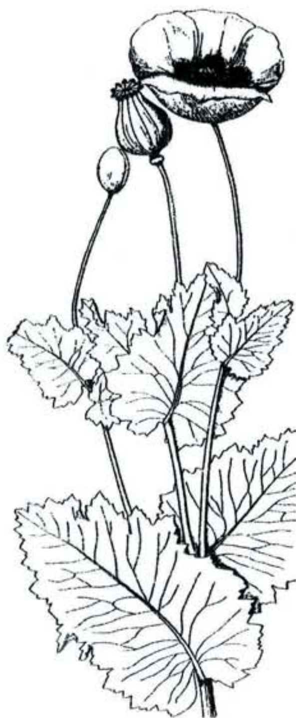
Contraindicații

Nu prezintă. Nu s-au semnalat nici efecte secundare, restricții în timpul sarcinii sau lactației și nici interacțiuni cu alte medicamente.

MACUL DE GRĂDINĂ +]

(*Papaver somniferum* L.; Termesztett mák; Garten Mohn)

Plantă erbacee anuală de cultură, de 1–1,5 m înălțime, cu partea aeriană de culoare verde-albăstruie. Conține un latex albicios. Florile au 4 petale de culoare variabilă, de la alb până la roșu sau violaceu. Capsulele sunt de culoare verde-cenușie înainte de maturitate, galbenă-brună la maturitate, cerificate. În interior au numeroase semințe de culoare cenușie, albastru sau albastru-negru.



Compoziție chimică

Latexul din capsulele imature de Mac conține cantitatea cea mai mare de substanțe active care servesc la prepararea „turtelor" de opiu.

Substanțele active sunt de natură alcaloidică, aflându-se în materia primă sub forma sărurilor acizilor acetic, suc cinic, meconic, citric, malic etc. Foarte pe scurt, alcaloizii pot fi grupați în două mari clase: cei cu nucleu fenantrenic, din care face parte grupa morfinei: morfina, tebaina, codeina, pseudomorfina, neopina și porfiroxina. Din a doua grupă fac parte alcaloizi derivați ai izochinoleinei: papaverina, papaveraldina, D-L-laudanina, laudanozina, codamina etc., alcaloizi cu nucleu ftalilizochinoleinic: nacotina, narceina, narcotolina, oxinarcotina și alți alcaloizi: criptopina, protopina etc. Semințele de Mac nu conțin alcaloizi.

Farmacologie

Acţiunea principală a alcaloizilor din Mac este exercitată asupra cortexului, în special asupra centrilor durerii. În doze mici, au acţiune excitantă, producând euforie, apoi efecte deprimante, cu îndepărtarea senzaţiei de durere, urmată de somnolenţă. La doze mai mari, au acţiune hipnotică, făcând parte din lista stupefiantelor celor mai dăunătoare pentru om. Cei care se droghează cu alcaloizii din Mac, în special cu morfină sau derivaţii ei, diacetilmorfina (heroina) fiind mai activă decât morfina, îşi pierd personalitatea şi, în foarte scurt timp, ajung la decădere morală şi fizică, având un sfârşit tragic. Din cauza acestui fapt, cea mai acerbă luptă antidrog se duce împotriva laboratoarelor clandestine care produc heroină şi împotriva traficanţilor care comercializează heroina.

Asupra tractului digestiv, în doze mici, alcaloizii din Mac au acţiune excitantă asupra motilităţii gastrice, apoi, în doze mai ridicate, moderează peristaltismul intestinal. Această proprietate era utilizată în trecut în diferite produse farmaceutice.

Codeina şi narceina, alcaloizi mai puţini toxici decât morfina, au efecte sedative asupra centrului tusei, fiind valorificaţi în produse farmaceutice de tipul codenalului.

Papaverina, mai puţin toxică şi fără acţiune stupefiantă, acţionează asupra musculaturii netede, fiind spasmolitică şi intră în compoziţia unor produse de tip Lizadon.

Recomandări

Numai sub formă de produse farmaceutice autorizate, cu recomandare medicală. Chiar în uzul extern (gargară), nu se vor administra la copii infuziile din capsule de Mac.

Mod de preparare şi administrare

Numai sub formă de produse avizate de Ministerul Sănătăţii şi Familiei.

Contraindicaţii

În practica populară se administra infuzie de capsule de Mac pentru a adormi copiii. Această practică este extrem de dăunătoare asupra dezvoltării fizico-psihice şi intelectuale. Seminţele de Mac nu conţin alcaloizi, fapt care justifică utilizarea lor în patiserie.

MACUL ROŞU DE CÂMP

(*Papaver rhoeas* L.; Vetési pipacs; Feuer Mohn)

Plantă anuală, înaltă de 20–80 cm, cu tulpini numeroase, specifică în semănăturile de cereale, în mirişti şi la marginea drumurilor. Florile sunt solitare, pe un peduncul lung şi păros, formate din 2 sepale mari, cu 4 petale roşii, cu sau

fără pată la bază, iar în centrul florii, numeroase stamine. Culoarea florilor este roșu intens.



Compoziție chimică

Un antocianozid a cărui genină este cianidolul, care colorează petalele în roșu, readina, alcaloid cu structură similară hidrastinei și alți alcaloizi cu structură încă neelucidată, mucilagii, mecocianină și mecopelargonidină.

Farmacologie

Datorită alcaloizilor pe care-i conțin, petalele au acțiune ușor sedativă, fapt care justifică utilizarea în compoziția ceaiurilor pectorale.

Recomandări

Datorită antocianozidelor și unor alcaloizi diferiți de cei existenți în Macul de grădină (*Papaver somniferum*), Macul roșu de câmp (*Papaver rhoeas*) prezintă acțiune diferită și foarte slabă. Petalele acestei specii pot fi utilizate în compoziția unor ceaiuri medicinale pentru proprietățile lor ușor sedative. Din petale se pot extrage și coloranți naturali.

Mod de preparare și administrare

Petalele de Mac roșu de câmp se utilizează în amestecul unor ceaiuri medicinale sedative în proporție de 20%, sub formă de infuzie.

Contraindicații

În dozele recomandate nu prezintă contraindicații și nici reacții adverse.

MĂCEȘUL

(*Rosa canina* L.; Gyepü rózsa; Hunds Rose)

Arbust ghimpos, înalt până la 3 m, cu ramuri arcuite, cu frunze compuse alcătuite din 5–7 foliole cu marginea dințată. Florile sunt solitare sau grupate câte 2–3, cu petalele de obicei de culoare roz. Pseudofructele provin din receptaculul globulos, ovoidal sau elipsoidal îngroșat, sunt de culoare roșie-cărămizie până la roșu aprins. În interior sunt numeroase fructe (achene) cu peri aspri. Afară de specia menționată se pot utiliza măceșele și de la alte specii (*Rosa tomen-*



tosa, R. micrantha, R. dumalis etc.). Conţinutul în vitamina C creşte direct proporţional cu altitudinea.

Compoziţie chimică

Componenta principală a pulpei pseudofructelor de Măceş este acidul L-ascorbic, adică vitamina C naturală. Conţinutul în vitamina C variază în funcţie de altitudine. Speciile de la şes au un conţinut între 0,30–0,80 g%, cele din zona colinară şi submontană pot ajunge la 2,5–3,5 g%, iar în culturi, *Rosa rugosa* conţine până la 5,0 g% acid ascorbic. În mod excepţional, specia *Rosa pendulina (Rosa alpina)* care creşte sporadic în zona montană şi alpină, în urma studiilor noastre şi analizelor efectuate, a atins un conţinut de 9 g% (9000 mg!), ceea ce reprezintă un record mondial în lumea vegetală. Pulpa pseudofructelor de Măceş mai conţine: pectine, taninuri, zaharuri, acizi organici şi săruri minerale. Culoarea roşie este datorată în bună parte carotenoidelor, diverşi izomeri ai rubixantinei, licopinei şi beta-carotenului, care este precursorul vitaminei A. Mai conţine procianidoli (B1, B2, B3, B4), catechine şi urme de flovonoizi şi antociani.

Fructele propriu-zise (achenele) conţin alfa şi beta-tocoferol (vit. E), cca 10% ulei gras, lecitine, zaharuri şi urme de ulei esenţial.

Farmacologie

Vitamina C este o substanţă absolut necesară, indispensabilă, în desfăşurarea normală a celor mai importante procese biologice: sinteza hormonilor corticosuprarenali, transformarea acidului folic în acid folinic şi transferinei în feritină. Un alt rol important îi revine în metabolizarea şi eliminarea medicamentelor luate în plus. Tot ea contribuie la sinteza noradrenalinei şi a substanţelor intracelulare, cum este, de exemplu, colagenul, matricea osoasă şi dentară etc.

Printre altele, vitamina C are un rol important în răspunsul imunitar la stres şi la infecţiile bacteriene şi virale.

În prezent, consumul de vitamina C este considerat satisfăcător, iar scorbutul aparţine istoriei.

Carenţa în vitamina C se constată în special la consumatorii mari de alcool, la fumători şi la cei care recurg la o dietă dezechilibrată, din care lipsesc fructele şi legumele.

Stresul, expunerea îndelungată la frig, exercițiile fizice de performanță etc. duc la o creștere a proceselor oxidative ale plasmei, iar în toate aceste situații este absolut necesar un supliment de vitamina C, în special naturală. Studii recente au arătat că lipsa sau carența în vitamina C reprezintă un factor de risc în plus în cardiopatia ischemică. La fel, dezvoltarea cataractei pare să fie favorizată de capacitatea antioxidativă a organismului. Or, acidul ascorbic este un bun antioxidant. Faptul important din punct de vedere farmacologic este că vitamina C din pseudofructele de Măceș este însoțită și de alte substanțe care acționează sinergic.

Recomandări

Datorită conținutului ridicat în acid ascorbic și dehidroascorbic, preparatele pe bază de pseudofructe de Măceș joacă un rol important în oxireducerile biologice și în respirația celulară. Datorită vitaminelor A, B1, B2, P, ele au proprietatea de a scădea permeabilitatea și fragilitatea capilarelor. Au, de asemenea, și acțiune diuretică și se recomandă și în afecțiunile hepatice și renale.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie, 1–2 lingurițe parte cărnoasă uscată (fără achene) la o cană cu apă. Se beau 2–3 căni pe zi. Se pot obține cidruri, pastă, gemuri. Uleiul rezultat prin presarea achenelor conține cantități apreciabile de vitamina E.

Contraindicații

Nu prezintă.

MĂGHIRANUL

(*Majorana hortensis Mnch.*; Majoranna; Wurstkraut)

Specie anuală de cultură, cu tulpina tufos ramificată, înaltă de 20–60 cm, cu frunze ovale, mici, pe ambele părți pâslos păroase. Florile sunt mici și grupate în inflorescențe globuloase, la subsuoara frunzelor superioare. Mirosul și gustul frunzelor și florilor este plăcut aromat, caracteristic.

Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei recoltate în timpul înfloririi conțin 0,80–1,30% ulei esențial format în special din terpinene, terpineol, sabinene, linalol, acetat de linalil, ocimene, cadinene, acetat de geranil, citral, eugenol etc. Mai conțin acid ursolic și oleanolic, beta-sitosterină etc.

Farmacologie

Planta este puțin studiată din punct de vedere farmacodinamic, dar s-au pus în evidență acțiunile antispastice stomacale și carminative.



În schimb, uleiul esențial acționează ca analgezic, anafrodisiac, antispastic, antiseptic, antiviral, bactericid și antifungic, diaforetic, diuretic, emenagog, hipotensiv, sedativ, vasodilatator etc.

Recomandări

Datorită, în special, conținutului ridicat în ulei volatil, este recomandat în dispepsii stomacale, ca antispastic și carminativ (favorizează evacuarea gazelor din intestine).

În aromaterapie, uleiul esențial diluat se recomandă, în produse bine dozate, atât intern cât și extern în: degerături, circulație periferică, dureri musculare și ale articulațiilor, în astmul bronșic, tuse, în colici intestinale, amenoree, dismenoree, în guturai, dureri de cap, migrene, tensiune nervoasă, stres, insomnie.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie, preparată din 1–2 lingurițe plantă la o cană cu apă. Se beau 1–2 căni pe zi după mesele principale. Se poate asocia cu **Mentă**, **Sovârv** sau cu alte plante aromatice. Principala utilizare o cunoaște însă în industria alimentară.

Contraindicații

Nu prezintă. Uleiul esențial este contraindicat în sarcină.

MĂRUL LUPULUI (CUCURBEȚICĂ, REMF) +]

(*Aristolochia clematitis* L.; Közönséges farkasalma; Gemeine Osterluzei)

Specie erbacee perenă, dreaptă, de cca 30–80 cm, cu frunze lung pețiolate, oval triunghiulare, cu baza adânc cordată, pieloase, de culoare verde-închis pe partea superioară și verde-pal pe cea inferioară. Florile, câte 3–5 la subsuoara frunzelor, tubuloase, prelungite ca o scafă, au culoarea galben-palid. **Fructul** este globulos, galben-verzui. Crește practic în toată țara, în zonele de câmpie și de deal, prin păduri, crânguri, în semănături și ca buruiană în vii.

Compoziție chimică

Toate părțile plantei (rizomi, rădăcini, frunze și semințe) conțin 0,40–0,90% (în semințe până la 1,60%) acid aristolochic, ulei esențial, magno-

florină, aristolochină, colină, sitosterine, trimetilamină, dioxifenilalanină, alantoină, derivați de natură flavonoidică, acid citric etc.



Farmacologie

Acțiune purgativă drastică; de aceea, utilizarea în constipații este total contraindicată. Are acțiune puternic emenagogă și ocitocică.

În trecut, se credea că acidul aristolochic extras din această specie stimulează fagocitoza, acțiunea imunostimulantă manifestându-se la doze mici.

Cercetările recente nu mai recomandă substanțele active din această plantă, deoarece s-a constatat că au acțiune carcinogenă (favorizează dezvoltarea celulelor canceroase). Nu se mai recomandă nici extern.

Recomandări

Sub nici o formă. S-au semnalat numeroase intoxicări cu preparate din această plantă recomandate de impostori în „vindecarea tuturor formelor de cancer".

În caz de intoxicații, se fac spălături stomacale cu cărbune activ, tanin 2%, diuretice, multe lichide și opiacee.

Mod de preparare și administrare

Sub nici o formă, nici în uzul intern, nici extern sub formă de clisme — recomandare care a apărut în presa de nespecialitate de la noi.

Contraindicații

În toate afecțiunile.

MĂSELARIȚA +]

(*Hyoscyamus niger* L.; Bolondító beléndek; Schwarzes Bilsenkraut)

Plantă erbacee bianuală, acoperită cu peri lipicioși. Tulpina este rareori ramificată, frunzele sunt ovale, adânc scobite, mari, păroase și lipicioase, în primul an formând o rozetă bazală, iar în anul al doilea, când se formează tulpina, apar și florile, așezate la subsuoara frunzelor dinspre vârful tulpinii. Florile au caliciul tubulos, cu corola bilateral simetrică, de culoare galben-murdară, cu gâtul violet și cu o rețea de vinișoare violet-roșietice.



Sălbatică, crește în locuri puternic gunoite, pe locuri necultivate, pe lângă drumuri sau stâne. Se cultivă în scopuri industriale.

Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei conțin alcaloizi, între care: l-*hyosciamina* și scopolamina; rădăcinile conțin și cuschigrină. În diferite stadii de vegetație, planta conține și alți alcaloizi care sunt prezenți și în **Mătrăgună** (*Atropa belladonna*), ca: atropamină, tropină, scopină și scopolină, iar la uscarea materiei prime, o bună parte din hyosciamină se transformă în atropină.

Frunzele mai conțin un ulei esențial și un ulei gras, substanțe fitoncide (antibiotice), vitamina C și săruri minerale.

Farmacologie

Similară cu cea descrisă la Mătrăgună, dar mult mai slabă, datorită conținutului mai scăzut în substanțe active.

Recomandări

Similare cu cele descrise la Mătrăgună. Se utilizează numai sub formă de produse farmaceutice în stări de excitație motorie, boala Parkinson etc.

Mod de preparare și administrare

Nu se folosește în „farmacia casei", nici ca remediu popular în durerile de dinți și măsele (de unde și denumirea populară).

Contraindicații

Similar cu cele ale preparatelor pe bază de Mătrăgună.

MĂTĂCIUNELE

(*Dracocephalum moldavica* L.; Kerti sárkányfü; Türkische Mellise)



Specie erbacee de cultură, înaltă de 30–70 cm, cu tulpina dreaptă, ramificată de la bază, cu miros plăcut de lămâie. Florile, cu corola albastru-violacee, sunt grupate la subsuoara frunzelor de la nodurile superioare. Se recoltează părțile aeriene în timpul înfloririi.

Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei conțin în timpul înfloririi 0,3–0,6% ulei esențial format din citral, acetat de geranil, citronelol, neral, linalol, limonene etc. Mai conțin substanțe amare, taninuri, săruri minerale etc.

Farmacologie

Datorită componentelor din uleiul esențial, are proprietăți antispastice și carminative similare **Melisei**. Din citral se poate obține, pe cale industrială, vitamina A cu multe aplicații terapeutice.

Recomandări

În afecțiunile stomacale manifestate prin colici și acumulări de gaze. Recomandările sunt similare cu ale **Roiniței** sau **Melisei**.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie, preparată dintr-o linguriță plantă la o cană cu apă. Se beau 1–2 căni pe zi.

În industria alimentară se utilizează la prepararea unor siropuri sau băuturi răcoritoare.

Contraindicații

Nu prezintă.

MĂTRĂGUNA +]

(*Atropa belladonna* L.; Maszlagos nadragulya; Tollkirsche)

Plantă erbacee perenă, viguroasă, înaltă de 0,5–1,5 m. În primul an apare o singură tulpină, iar în anii următori mai multe tulpini, drepte, ramificate, de culoare verzuie sau violet-roşcat. Frunzele au formă ovală, cu marginea întreagă. Florile apar solitare, la axila frunzelor cu corola tubuloasă, cu marginea răsfrântă de culoare brun-violet sau brun-roşcat, la interior cu vinişoare violete. Fructele sunt bace sferice de mărimea unei cireşe, care, pe măsură ce se coc, trec de la culoarea verde la negru lucios. Creşte spontan, în special în tăieturi de pădure, din zona Fagului până în zona Molidului.

Compoziţie chimică

Frunzele conţin 0,20–0,70% alcaloizi exprimaţi analitic în hyosciamină. Complexul alcaloidic este format din: alcaloizi volatili monociclici: priolidina, hegrina, belaradina etc., alcaloizi esteri ai tropanolului ca hyosciamina, atropina, atropamina sau apoatropina; esteri ai scopanolului, tropanoli cu o grupare de epoxid.

Frunzele mai conţin acid crizatropic sau scopoletol, asparagină, colină, vitamina C, substanţe minerale etc.

Rădăcinile conţin 0,40–0,80% alcaloizi asemănători cu cei din frunze. Mai conţin amidon, scopoletol, mucilagii, săruri minerale etc.

Farmacologie

Alcaloizii din Mătrăgună au următoarele acţiuni principale: blochează receptorii colinergici de la nivelul sinapselor neuroefectoare parasimpatice şi accelerează ritmul cardiac; diminuează mişcările intestinale şi micşorează secreţiile. Calmează spasmele musculaturii netede. În doze mari, excită sistemul nervos central şi provoacă midriază (dilatarea pupilei). Acţiunile farmacodinamice menţionate se evidenţiază atât la nivelul aparatului digestiv, căilor biliare, uterului, vezicii urinare, cât şi la nivelul musculaturii bronşice. Dozele mici de atropină produc scăderea secreţiei salivare. Aceste fenomene se manifestă prin sete



și răgușeală. Secrețiile gastrice și pancreatice scad, de asemenea, la fel ca și secreția sudorală.

Recomandări

În doze terapeutice, alcaloizii din această plantă se recomandă pentru acțiunea antispastică. La doze mai mari, excită sistemul nervos central și dilată pupila. În doze și mai mari, alcaloizii sunt toxici pentru organism, produc o puternică excitație psihică urmată de delir, halucinații și moarte.

Mod de preparare și administrare

Numai sub formă de preparate farmaceutice de tipul Bergofenului, Bergonalului, Fobenalului, Feladonului, Distonocalmului etc., respectând dozele din prospect.

Contraindicații

În glaucom și cele prevăzute în prospectul produselor menționate.

Observații

S-au semnalat accidente mortale în special la copiii care au ingerat 4–5 fructe de Mătrăgună, mai ales că această plantă crește de multe ori și în zmeurișuri.

MERIȘORUL (COACĂZUL DE MUNTE)

(*Vaccinium vitis idaea* L.; Vörösáfonya; Preisselbeere)

Arbust tufos, scund, de 5–30 cm, cu tulpina cilindrică, cu ramificații subțiri. Frunzele sunt eliptice, pieloase și rigide, persistente și în timpul iernii. Florile sunt mici, aproape globuloase, alb-roze. Fructele la maturitate sunt sferice, cu diametrul de cca 0,5 cm, de culoare roșie, cu semințe numeroase, semilunare. Este cunoscut și sub numele de **Coacăz de munte**, deoarece crește la altitudini între 1300–1500 m.



Compoziție chimică

Frunzele de Merișor conțin 3,5–8% arbutozid, glicozid al hidrochinonei, hidrochinonă liberă,

metil-arbutozid, flavonoizi, taninuri, ericolină, acid chinic, vitamina C, săruri de magneziu și săruri ale altori acizi organici. Ca derivați flavonici s-au identificat leucoantociani și flavonali glicozidici: leucocianidină, quercetol, cianidină, precum și derivați fenil propanolici.

Farmacologie

Datorită arbutozidului care se scindează în organism cu formare de hidrochinonă și datorită flavonoizilor, frunzele de Merișor au acțiune diuretică și dezinfectantă renală. Spre deosebire de **Strugurii ursului** (*Arctostaphylos uva-ursi*), frunzele de Merișor prezintă avantajul că, datorită conținutului mai scăzut în tanin, dozele pot fi mărite. Din cauza hidrochinonei care se formează în organism, nu se vor administra mai mult de 3–4 infuzii pe zi în cantitate de 3%.

Recomandări

Datorită hidrochinonei și bioflavonoidelor, frunzele de Merișor se recomandă pentru acțiunea lor diuretică și dezinfectantă renală, fiind indicate în special în infecțiile uro-renale, în cistite și în stările inflamatorii ale căilor uro-renale.

Mod de preparare și administrare

Infuzie din 2 lingurițe frunze la o cană cu apă; se beau 1–2 căni pe zi. Se recomandă neutralizarea infuziei cu un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu (ph=8-8,5). Nu se va asocia cu urotropină sau alt dezinfectant chimic al căilor urinare.

Contraindicații

În insuficiență renală gravă.

Observații

Frunzele de Merișor se pot confunda cu cele ale **Bujorului de munte** sau **Smirdarului** care crește în aceeași zonă. Frunzele de **Bujor de munte** (*Rhododendron kotschyi*) sunt tot pieloase, dar mai înguste spre vârf și către bază, iar pe dos au pete ruginii, nu puncte brune. Frunzele de Bujor de munte sunt toxice.

MESTEACĂNUL

(*Betula verrucosa, Betula alba*; Közönséges nyír; Birke)

Arbore înalt până la 30 m, cu frunziș rar, luminos. Tulpina are scoarța albă, netedă. Frunzele sunt romboidale, cu marginea dublu dințată, cu vârful ascuțit. Florile sunt unisexuate, grupate în amenți: cei masculini, câte 2–3 la vârful lujerilor, se formează în vara precedentă; cei feminini apar primăvara, o dată cu frunzele, sub forma unui con alungit.

Arbore specific pentru zona dealurilor, putând coborî la câmpie sau urca în zona montană până la 1500 m altitudine.



Compoziție chimică

Frunzele de Mesteacăn conțin în special flavonoizi și cu precădere hiperozide, quercitrina, miricetin-3-galactozida și alți glicozizi ai miricetinei și quercetinei, glicozizi ai kamferolului, aviculariнă. În cantități mai mici, mai conțin un ulei esențial format în special din oxizi sesquiterpenici (acid clorogenic și acid cafeic), rezine, alcooli triterpenici de tipul damaranic.

Farmacologie

Proprietăți diuretice și antiedematoase; preparatele standardizate de frunze de Mesteacăn acționează în urolitiaze renale, în afecțiunile bacteriene și inflamatorii ale căilor urinare inferioare, altele decât cele de retenție hidrică subcutanată.

La baza acțiunii farmacodinamice a preparatelor pe bază de frunze de Mesteacăn stă conținutul ridicat în bio-flavonoide, printre care se remarcă hiperozidul, quercetina, miricetina și altele. Acești compuși măresc diureza sub aspect volumetric, cu o puternică eliminare a compușilor azotați și a clorurilor.

Recomandări

Extractele apoase, fluide, uscate sau hidroalcoolice au proprietăți diuretice, fiind recomandate în special la cardiorenali, diminuând edemele, reducând albuminuria și calmând dispneea (dificultate respiratorie). Pentru acțiunea diuretică și andiedematoasă, se recomandă în celulite. Au acțiune coleretică și bacteriostatică asupra Stafilococului auriu și alb Oxford și asupra Bacilului anthracis.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie de frunze, 2 lingurițe la o cană cu apă; când temperatura infuziei a ajuns la 40°C, se neutralizează cu un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. După 6 ore se filtrează și se beau 2–3 căni pe zi.

Contraindicații

Nu prezintă.



MURUL

(*Rubus fruticosus* L., *Rubus plicatus*; Hamvas szeder; Brombeere)

Arbust puternic, cu ghimpi în formă de gheară, ascuţiţi. Tulpina cu lăstari numeroşi. Frunzele imparipenat compuse cu 5 foliole inegale, ascuţite la vârf, cu dinţi neregulaţi pe margine. Peţiolul are ghimpi încovoiaţi. Florile numeroase, albe, cu petale mari, înfloresc treptat. Fructele sunt polidrupe, negre, brumate la maturitate.

Compoziţie chimică

Frunzele de Mur conţin tanin, flavonoizi şi acizi: malic, lactoizocitric, succinic, oxalic etc.; vitamina C (cca 40 mg%) şi inozitol. Fructele conţin acizi organici, pectine, grăsimi, pentozane, antociani între care crizantemina, acid folic, vitamina C şi magneziu.

Farmacologie

Acţiune astringentă, antidiareică.

Recomandări

Datorită în special taninurilor pe care le conţin, frunzele se recomandă pentru acţiunea lor astringentă în diaree. Pot înlocui ceaiul chinezesc, în special pentru cei sensibili la cofeină.

Extern, sub formă de gargară, în inflamaţiile orofaringiene. Local, în fisuri anale şi în hemoroizi.

Mod de preparare şi administrare

Intern, sub formă de infuzie, o linguriţă frunze la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Extern, 3–4 linguri frunze la 1/2 l apă, tot sub formă de infuzie.

Contraindicaţii

Nu prezintă.

MUŞEŢELUL

(*Matricaria chamomilla* L., *Chamomilla recutita* L.; Orvosi székfü; Echte Kamille)

Specie erbacee anuală sau hibernantă, de 5–60 cm, cu miros puternic, aromat, caracteristic. Creşte atât spontan, cât şi cultivată. În locurile sărăturoase, bătătorite, atinge 10–15 cm, iar în culturi, până la 60 cm. Florile sunt grupate în antodii (capitule), cele femele marginale sunt albe, iar florile centrale hermafrodite sunt tubuloase şi de culoare galbenă. Făcând o secţiune în receptacul, acesta este gol în interior, spre deosebire de receptaculul celorlalte specii, care este plin.

Compoziţie chimică

Florile de Muşeţel conţin până 8% flavonoide, în special apigenină şi luteolină, ulei esenţial între 0,4–2,0%, format din bisanabol cca 50% şi chamazulene între 1,5–15%, sesquiterpene lactonice (matricina şi matricarina), mucilagii compuse din polizaharide, amino-acizi, acizi graşi, acizi fenolici, colină, cumarine etc.



Farmacologie

Extractele pe bază de flori de Muşeţel s-au dovedit a avea acţiune antiinflamatoare, antiseptică şi antispastică la nivelul stomacului şi duodenului. Infuzia de flori de Muşeţel s-a dovedit a avea şi efecte hipnotice, inducând un somn liniştit. Acţiunea spasmolitică este datorată în special apigeninei. S-a demonstrat şi acţiunea antistafilococică.

Recomandări

Datorită uleiului volatil bogat în chamazulene, cât şi apigeninei, florile de Muşeţel se recomandă pentru acţiunea antispastică, antiinflamatoare, anestezică şi antiseptică. Sunt protectoare şi curative în reacţiile interne sau externe produse de iradieri. De aceea, se recomandă atât radiologilor, cât şi bolnavilor care recurg la cobaltoterapie (1 l infuzie de Muşeţel zilnic).

Extern, se recomandă în stările inflamatoare ale pielii şi mucoaselor, în bolile microbiene ale pielii, ale cavităţii bucale şi ale gingiilor. De asemenea, sub formă de inhalaţii, se recomandă în inflamaţiile şi iritaţiile tractului respirator. Sub formă de băi şi irigaţii, se recomandă în inflamaţiile ano-genitale.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de infuzie preparată dintr-o lingură de flori la o cană cu apă. Se beau 2–3 căni pe zi.

Pentru tratamentul extern se recomandă o infuzie preparată din 3–4 linguri la 1/2 l apă.

Pentru băi, în amestec cu alte plante, se poate utiliza întreaga parte aeriană a plantei.

Contraindicaţii

Nu prezintă.



MUŞTARUL NEGRU ŞI MUŞTARUL ALB

(*Sinapis nigra* L., sin. *Brassica nigra*, *Sinapis alba* L.; Fekete mustár, Fehér mustár; Schwarzer Senf, Weisser Senf)

Specii erbacee anuale de cultură care nu pot fi confundate cu alte specii. Rar se întâlnesc sălbăticite în alte culturi. De la ambele specii se folosesc seminţele globuloase care se deosebesc prin culoare.

Compoziţie chimică

Seminţele de Muştar negru conţin în tegumentul lor până la 20% mucilagii. Sunt bogate în lipide formate din gliceridele acizilor oleic, linoleic şi erucic. Conţin cca 30% proteine, săruri minerale, colină sinapină (ester al colinei) care imprimă materiei prime gustul amar. Substanţa activă principală din seminţele de Muştar negru este un heterozid azotat şi sulfurat: sinigrozidul care, în prezenţa mirozinazei, în mediu apos, se transformă în glucoză, sulfat acid de potasiu şi un ulei esenţial: izotiocianatul de alil.

Compoziția chimică a semințelor de Muștar alb este asemănătoare cu cea a semințelor de Muștar negru. Substanța activă sinalbozidul este similară sinigrozidului și se comportă la fel ca acesta. Diferența constă în faptul că în urma hidrolizei, pe lângă glucoză, se formează izocianat dep-hidroxibenzil care însă nu este volatil ca izotiocianatul de alil din Muștarul negru.

Farmacologie

Izotiocianatul de alil sau „esența de Muștar" are proprietăți iritante, lacrimogene. Are și proprietăți antibiotice (fitoncide) și bacteriostatice, chiar în diluții mari. Făina de Muștar, datorită mucilagiilor pe care le conține, diminuează proprietățile iritante ale substanței active, fiind un bun revulsiv local sub formă de cataplasme aplicate local, timp limitat. Prelungirea timpului de aplicare poate duce la iritarea pielii. Datorită prezenței mucilagiilor în cantități mari, semințele de Muștar alb, întregi, au acțiune laxativă, singura utilizare terapeutică de uz intern.

Recomandări

Muștarul negru se utilizează sub formă de făină pentru acțiunea revulsivă locală.

De la Muștarul alb se folosesc în terapeutică numai semințele întregi pentru acțiunea lor laxativă. Este mult utilizat în scopuri condimentare.

Mod de preparare și administrare

Semințele de Muștar alb, în scop laxativ, se vor lua progresiv, începând cu o linguriță până la o lingură la 1/2 pahar cu apă după ce au fost înmuiate două ore. Nu se vor face tratamente prelungite și nu se vor administra la copii.

Făina de Muștar negru se va utiliza sub formă de comprese; după ce s-a obținut un terci, acesta se pune între două tifoane și se va aplica local pe gât, torace sau locuri dureroase (în reumatism). În cazul în care pielea este foarte sensibilă, înaintea aplicării compreselor, locul se va unge cu vaselină, apoi se va șterge cu un tifon, iar după aceea se va aplica prișnița.

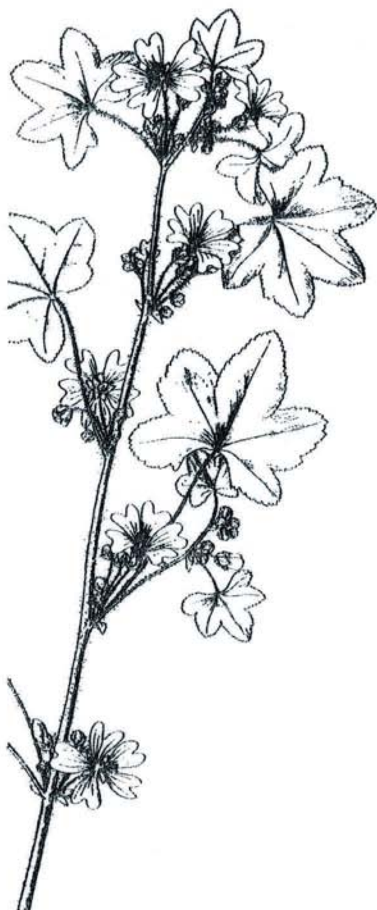
Contraindicații

Compresele cu făină de Muștar se vor aplica timp limitat; aplicarea îndelungată și repetată poate produce ulcerații ale pielii.

NALBA DE CULTURĂ

(*Malva glabra*, sin. *Malva silvestris* L. *ssp. mauritanica*; Papsajt; Kultur Käsepappel)

O specie bienală sau perenă, numită popular și **Cașul popii**, denumire dată și Nalbei mici, înaltă de 25–100 cm, cu frunzele cu pețiol lung, palmat lobate, de obicei cu 5 lobi dințați pe margine. Petalele florii sunt emarginate, libe-



re, lungi de 2–3 cm, roșii violacee, cu diferite nuanțe.

Compoziție chimică

Atât florile, cât și frunzele conțin cantități variabile de mucilagii (de la 2,6–15%) care, prin hidroliză, dau acid d-galacturonic, d-galactoză, glucoză, l-arabinoză, l-rhamnoză și xiloză. Florile, în plus, conțin antocianozizi a căror genină este malvidolul; frunzele mai conțin provitamina A, vitaminele B1, B2 și C și o substanță cu acțiune ocitocică.

Farmacologie

Principala acțiune, atât a frunzelor cât și a florilor, se datorează produșilor de hidroliză care au acțiune emolientă, favorizând expectorația. Extern, acționează tot ca emolient în inflamațiile mucoaselor bucale, oculare, vaginale și rectale.

Recomandări

Atât florile, cât și frunzele, datorită mucilagiilor pe care le conțin, au acțiune expectorantă, fluidificând secrețiile bronșice. Tot datorită mucilagiilor, extern se întrebuințează în amigdalite sau faringite sub formă de gargară.

Mod de preparare și administrare

Intern, sub formă de infuzie, preparată din 2 lingurițe flori la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi îndulcite cu miere.

Extern, tot sub formă de infuzie, preparată din 2 linguri flori și frunze la o cană cu apă cu care se face gargară.

Contraindicații

Nu prezintă.

Observații

Specia din flora spontană, *Malva silvestris*, este considerată a fi cea mai bogată în substanțe active. Poate fi utilizată la fel ca și *Malva glabra*, atât florile cât și frunzele.

NALBA MARE

(*Althaea officinalis* L.; Orvosi ziliz; Gebräuchlicher Eibisch)

Plantă perenă, dreaptă, înaltă de 0,60–1,50 m, cu peri pâsloși albi pe tulpină și frunze. Rădăcini de 20–30 cm lungime și de 2–3 cm grosime, se caracterizează prin faptul că după ce se îndepărtează coaja rădăcinii, interiorul este alb, slab gălbui. Florile, așezate la vârful tulpinii, au 5 petale albe, uneori spre roz, cu numeroase stamine violete. În flora spontană vegetează numai în zona de câmpie prin locuri nisipoase, pe lângă ape curgătoare, bălți, îndeosebi în județele limitrofe Dunării. Se poate cultiva în special în județele în care crește spontan.

Compoziție chimică

Rădăcinile de Nalbă mare conțin mucilagii polizaharide între 6,5–11% compuse din galacturonorhamane, arabinane, glucane și arabinogalactane, carbohidrați 25–35%, compuși din amidon, 11% pectine; glicozizi flavonoidici, camferol și quercetină; acizi fenolici: cafeic, clorogenic, ferulic și syringic; taninuri; zaharuri, dintre care 10% zaharoză, amine — cu 2% asparagină, substanțe grase, oxalat de calciu, cumarine, steroli, substanțe minerale etc.



Farmacologie

Acțiunea demulgentă (emolientă, calmantă) a rădăcinii de Nalbă mare se datorește polizaharidelor hidrocoloide care formează un strat protector al mucoaselor orale și faringiene, înlăturând iritațiile locale și inflamațiile. Cercetări recente au demonstrat că extractele apoase din rădăcini stimulează fagocitoza, induce eliberarea cytokinelor, interleukina–6 și factorul de necroză tumorală a monocitelor umane, mărind acțiunea antiinflamatoare, având și acțiune imunostimulantă.

Administrarea pe cale gastrică a fracțiunilor polizaharidice izolate din rădăcinile de Nalbă mare micșorează intensitatea și frecvența tusei. Acțiunea antitusivă a polizaharidelor este mult mai eficientă decât prenoxdiazina.

Recomandări

Se bazează pe substanțele mucilaginoase, prezente în special în rădăcini. Se recomandă în inflamațiile mucoaselor căilor respiratorii și digestive.

Mod de preparare și administrare

Infuzie din flori și frunze, o lingură la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi îndulcite cu miere. Din rădăcini (curățate) se prepară un macerat la rece, 1 lingură la o cană cu apă timp de 2 ore. Se adaugă un vârf de cuțit bicarbonat de sodiu; după filtrare se bea întreaga cantitate în timpul unei zile.

Pentru răgușeală se vor mastica bucăți de rădăcină de Nalbă mare. Saliva se va înghiți, iar partea lemnoasă, după masticare, se va arunca.

Pentru gargară sau pentru clisme se prepară o infuzie din 2 linguri la 1/2 l apă (flori, frunze sau rădăcini).

Contraindicații

Nu prezintă, nici în sarcină sau alăptare. Absorbția altor medicamente luate simultan poate fi întârziată.



NEMȚIȘORUL DE CÂMP +]

(*Delphinium consolida* L.; Mezei szarkaláb; Acker-Rittersporn)

Specie erbacee anuală, dreaptă, de 20–50 cm înălțime. Tulpina este bogat ramificată. Frunzele sunt liniare, asemănătoare cu cele de **Mărar**. Florile sunt pintenate, de culoare albastru-violet. Este una dintre cele mai tipice buruieni din semănături, în special în cele de **Grâu** și cartofi, cu precădere în zona de câmpie și de deal.

Compoziție chimică

În special florile și părțile aeriene superioare conțin delfinină, un antocian glicozidic de culoare albastră, o substanță de culoare galbenă, glicozid al camferolului. Prin hidroliză, delfinina se scindează în două molecule de glucoză, două molecule de acid p-oxibenzoic și o moleculă de delfinidină. Pe lângă aceste substanțe, florile mai conțin și alcaloizi de tip aconitinic, în mici cantități, dar care imprimă acestei materii prime un oarecare grad de toxicitate (decozina, licoctonina, delzalina, delfelatina etc.).

Farmacologie

Grație prezenței cantităților mici de alcaloizi și compușilor rezultați în urma hidrolizei, preparatele din această specie au acțiune hipotensivă arterială și bradicardiantă (scăderea frecvenței ritmului cardiac normal). Utilizarea în fitoterapie este limitată.

Recomandări

Datorită cantităților mici de alcaloizi și celorlalți compuși rezultați în urma hidrolizei, preparatele pe bază de Nemțișor de câmp au proprietăți hipotensive arteriale și bradicardizante.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie, 1 linguriță flori la o cană cu apă; se beau treptat 2 căni pe zi.

Contraindicații

Respecând doza prescrisă, nu prezintă. Nu se vor depăși aceste doze. În medicina populară, se recomandă în gută, astm bronșic și afecțiuni renale. Până în prezent nu s-au întreprins cercetări științifice care să justifice aceste utilizări.

OBLIGEANA

(*Acorus calamus* L.; Orvosi kálmos; Kalmus)

Specie erbacee perenă, cu o înălțime între 60–120 cm, neramificată, cu un rizom orizontal gros, cărnos, de 0,30–0,80 m (rar până la 1,5 m), cu 1–2 rânduri de rădăcini adventive, gălbui, groase și ramificate.

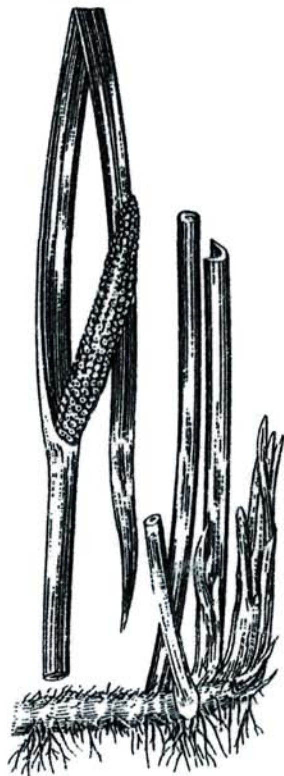
Tulpina aeriană poartă o singură frunză, la subsuoara căreia se dezvoltă inflorescența. Florile sunt grupate într-un spadice cărnos, lung de cca 10 cm, cu câteva sute de flori verzui înșirate în rânduri drepte, amintind de un știulete de Porumb miniatural.

În flora spontană se întâlnește pe marginea bălților și apelor curgătoare, la șes, în special în județele Timiș, Bihor, Caraș-Severin, mai rar în județele Alba, Cluj, Sibiu și Mehedinți. Datorită cerințelor mari, se recomandă cultivarea acestei specii.

Compoziție chimică

Rădăcinile de Obligeană de proveniență europeană conțin între 1–4% ulei esențial; cele de proveniență japoneză cca 5%; iar formele tetraploide, până la 7% ulei esențial.

În rizomii de Obligeană au fost identificate: acolamone, acoragermacrone, acorine, acid acoric, acoroxide, asaraldehide, asaronaldehide, beta-asarone, azu-



lene, calamene, calamenol, calamenone, calamol, camfene, camfor, choline, cineole, dextrine, dextroze, dimetilamine, eugenol, izoacolamone, acid-n-heptilic, izoacorine, linalol, metilamine, metilengenol, parazarone, acid palmitic, pinene trimetilamine etc. De asemenea, au fost identificate două substanțe amare: acorina și acoretina. Pe lângă toate acestea, s-au identificat vitamina B1 și C, tanin, zaharuri, mucilagii, rezine, săruri minerale.

Farmacologie

Față de această compoziție chimică atât de bogată și de variată, studiile farmacologice, farmacodinamice și de toxicologie sunt din ce în ce mai complicate și nefinalizate.

Nu ne vom referi la acțiunea tonic-amară, eupeptică și carminativă a produselor pe bază de rădăcină de Obligeană, care se folosesc în mod curent în diferite preparate de uz intern și chiar în industria lichiorurilor. Unele cercetări mai vechi au pus în evidență posibilitatea utilizării rizomilor de Obligeană, asociat cu alte plante, în nevroze, insomnie, neurastenie și epilepsie.

Totuși, dorim să atragem atenția asupra toxicității uleiului esențial existent în cantități mai mari în rizomii de *Acorus calamus*.

Uleiul esențial din această specie, în urma cercetărilor recente, s-a dovedit a avea proprietăți carcinogenice, probabil datorită azaronei sau safrolului pe care-l conține.

F.D.A. (Administrația alimentelor și medicamentelor din Statele Unite ale Americii) consideră această specie ca fiind riscantă.

Recomandări

Tonic amar eupeptic (ușurează digestia) și carminativ (favorizează eliminarea gazelor intestinale).

Mod de preparare și administrare

Sub formă de decoct de rizomi, 1 linguriță la o cană cu apă; se beau treptat 1–2 căni pe zi. Intră în compoziția unor preparate tonic-aperitive și în formula Ulcerotratului sau a altor produse fitoterapeutice cu utilizare limitată, la recomandarea medicului.

Contraindicații

Respectând dozele prescrise, nu prezintă. Vezi „Farmacologie".

OMAGUL +]

(*Aconitum species sectio Napellus* D.C.; Sisakvirág; Eisenhut, Sturmhut)

Cele mai răspândite specii din această secție a genului *Aconitum* sunt: *A. tauricum* și *A. callibotryon*. Ele au în pământ un tuber alungit napiform. Tulpina la ambele specii este dreaptă, rigidă, groasă, cu frunze cu pețioli scurți, divizate în 5–6 segmente romboidale. Florile la ambele specii sunt de culoare violet-închis, sub formă de coif rotunjit la vârf, cu un cioc treptat ascuțit.

Ambele specii cresc în locuri ierboase, stâncoase din regiunea subalpină și alpină a Carpaților.

Compoziție chimică

Rădăcinile principale (tuberele) conțin 40–50% amidon, substanțe de natură proteică, acizi organici: aconitic, malic, tartric, citric etc., trigonelină, săruri minerale.

Substanța activă este reprezentată prin alcaloizi de tip aconitinic care, în materia primă proaspătă, sunt însoțiți de benzoilaconină și aconină.

În speciile din țara noastră, spre deosebire de alte specii europene, hipaconitina predomină împreună cu aconitina în proporție de cca 20% din totalul alcaloidic. Tot în speciile din țara noastră s-a identificat mioaconitinona care nu a fost semnalată în alte specii europene.



Farmacologie

Efectele asupra organismului se datoresc alcaloizilor de tip aconitinic și sunt caracterizate în prima fază prin iritarea terminațiilor nervoase senzitive, care se manifestă prin prurit, senzații parestezice (senzații de amorțeală), urmate apoi de paralizie motorie de tip curarizant, după o scurtă perioadă de excitare. În cazul intoxicațiilor apare senzația de teamă, amețeală și epuizare musculară. Temperatura scade și ritmul cardiac devine neregulat prin disociere auriculo-ventriculară. Tulburările respiratorii se accentuează până la asfixie. Luciditatea rămâne nealterată până la moarte.

Aconitina este una dintre cele mai puternice otrăvuri cunoscute în natură. Un miligram poate omorî un adult. Primul ajutor cu antidoturi obișnuite este iluzoriu (cu tanin și iod). Se fac imediat spălături gastrice repetate cu lapte, permanganat de potasiu 2%, cărbune activ și un purgativ salin. Se dă imediat cafea tare, alcool; respirație artificială; oxigen; preparate digitalice și atropină. Intoxicatul se ține la căldură și liniște.

Recomandări

În trecut, produsele farmaceutice pe bază de tubere de Omag, foarte precis dozate, se recomandau în nevralgii ale trigemenului, dureri faciale, ticuri nervoase ale feței, sciatică, laringite, bronșite, guturai, tuse convulsivă etc.

În prezent nu se mai utilizează, deoarece s-a stabilit că raportul dintre efectele favorabile și risc sunt în favoarea riscului terapeutic.

Mod de preparare și administrare

Nu se mai recomandă sub nici o formă în fitoterapie.

Rareori se utilizează, limitat și în diluții foarte mari, în homeopatie.

Contraindicații

În toate afecțiunile.



OSUL IEPURELUI

(*Ononis spinosa* L.; Tövises iglice; Dornige Hauhechel)

Specie perenă subarbustivă, dreaptă, ramificată, spinoasă, înaltă de 30–60 cm, cu un rizom drept care se continuă cu o rădăcină flexibilă de culoare cenușie. Tulpina aeriană este lemnificată la bază și are ramurile prevăzute cu spini rigizi, adesea dubli (2–3 spini laterali și unul terminal, de obicei). Frunzele inferioare sunt trifoliate, cu peri glandulari, cele superioare sunt simple. Florile papilionate (în formă de fluture) sunt așezate în special la vârful tulpinii, de culoare roz, cu dungi mai închise. Specia menționată este destul de rară în flora țării noastre, dar există și alte două specii mult mai răspândite: *Ononis pseudohircina* și *O. hircina* au efecte terapeutice similare.

Compoziție chimică

Rizomul și rădăcinile conțin onocerină, ononină și onospină; trifolirizină și fitoglutinină, substanță de natură proteică, saponozide triterpenice care, prin hidroliză, dau acid gliciretic, tanozide, ulei esențial și ulei gras, zaharuri, acid citric, săruri minerale.

Farmacologie

Acțiunea diuretică a extractelor obținute din rădăcini este atribuită prezenței saponozidelor. S-au obținut efecte bune în artritele cronice, în stări alergice, în special în eczeme, în prurit. Toate aceste efecte au fost atribuite acțiunii substanțelor active la nivelul corticosuprarenalei.

Recomandări

În insuficiență cardiacă și circulatorie, artrite cronice, stări alergice, colici renale, hipertrofie de prostată, în fitobalneologie, în special la copiii cu debilitate fizică și rahitism.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de decoct preparat dintr-o lingură pulbere de rădăcină la o cană cu apă. Se beau 1–2 căni pe zi, în mai multe reprize.

Pentru băi se prepară tot un decoct din 50 g rădăcini mărunțite, 50 g fru..-ze de **Nuc** și 20 g **Cimbru** la 2 litri de apă, care se toarnă în cadă.

Contraindicații

Nu se cunosc.

PĂDUCELUL

(*Crataegus monogyna, Crataegus oxyacantha* L.; Galagonya; Weissdorn)

Arbuști de 3–8 m înălțime, spinoși, cu tulpina neregulată, cu coroana rară. Frunzele sunt rombic ovale, cu lobi adânci; pe față sunt lucioase, pe dos verde-deschis. Florile sunt grupate în corimbe drepte, albe. Fructele la maturitate sunt roșii. Se utilizează florile cu frunze sau fructele de culoare roșie, ovoide, de 7–10 mm în diametru, cărnoase, cu 1 sau 2 sâmburi, în funcție de specie.

Compoziție chimică

Florile și frunzele de Păducel conțin 1–3 % procyanidine oligomerice; 1,2–2,2% flavonoide, incluzând în acestea flavonoli și derivați ai flavonelor, ca de exemplu: hyperozidul, vitexinrhamnozidul, rutina, vitexina; amine, catechine, fenoli, acizi carboxilici, purine, steroli, acizi triterpenici — în special olea-





nolic, ursolic și crategolic, ulei esențial care conține aldehidă anisică, taninuri de natură catehică, pectine, săruri minerale etc.

Fructele conțin taninuri de natură catehică, vitaminele B1 și C, antociani, flavonoizi, acizii: tartric, citric, ursolic, oxalic, nicotinic, clorogenic, sorbitol, colină, acetilcolină, glucoză, fructoză, pectine, ceară, ulei gras, substanțe minerale. Semințele nu conțin substanțe active.

Farmacologie

Acțiunea inotropică (efectul asupra contractibilității musculare) pozitivă este atribuită flavonoidelor și procyanidinelor. Preparatele standardizate din flori și frunze cresc contractibilitatea celulelor miocardului cu 153% la o concentrație de 120 μg/ml. Extractele apoase dilată vasele coronariene.

Acțiunea cronotropică (regularitatea și frecvența ritmului) se manifestă la administrarea maceratelor sau extractelor fluide din plantă, inhibând aritmiile cardiace.

S-a demonstrat, de asemenea, că extractele îmbogățite în flavonoide cresc fluxul sanguin semnificativ.

Experimental și clinic, s-a demonstrat, pe diferite modele, descreșterea rezistenței periferice vasculare și descreșterea presiunii sanguine.

În cazurile de insuficiență cardiacă de stadiul II s-a constatat, în urma administrării preparatelor pe bază de Păducel, că în același timp crește activitatea cardiacă și descrește rata presiunii cardiace.

Atât formarea de radicali liberi cât și formarea produșilor de oxidare a lipidelor sunt implicate în diferite procese patologice, inclusiv în ischemia cardiacă. S-a demonstrat că extractele standardizate (conținând 18,75% procyanidine oligomerice) inhibă peroxidarea lipidelor. Fracțiunile fenolice împreună cu flavonoizii au acțiune antioxidantă remarcabilă.

De asemenea, au fost demonstrate efectele sedative și diuretice.

Recomandări

În cazurile ușoare de bradiaritmie, în tahicardia paroxistică, hipertensiune, arterioscleroză, ca vasodilatator coronarian, ca sedativ și antispastic.

În cazul bolnavilor cardiaci, preparatele pe bază de Păducel se vor utiliza numai la recomandările medicilor.

Atât florile cu frunze cât și fructele de Păducel constituie unul dintre cele mai importante medicamente de origine vegetală.

Mod de preparare și administrare

În „farmacia casei" se poate folosi o infuzie preparată dintr-o linguriță rasă de flori și frunze la o cană cu apă care se bea treptat seara, înainte de culcare, îndulcită cu miere.

Tinctura se prepară din 20 g flori și frunze la 100 ml alcool de 60°–70° prin macerare timp de 10 zile. Se iau de 3 ori pe zi câte 10–15 picături în puțină apă sau într-o linguriță cu zahăr.

În prezent există peste 50 produse fitoterapeutice pe bază de Păducel realizate în țară și în străinătate.

Este preferabil de-a folosi extracte standardizate lichide sau solide al căror echivalent este exprimat în procyanidine calculate în epicatechine și flavonoide calculate în hyperozid.

Contraindicații

Nu se cunosc. Nici efecte secundare și nici interacțiuni cu alte medicamente.

Se recomandă utilizarea cu precauțiune în timpul sarcinii și alăptării conform O.M.S.

PĂPĂDIA

(*Taraxacum officinale* Web.; Pongyola pitypang; Löwenzahn)

Plantă erbacee perenă, cu latex albicios, frunze în rozetă bazală și tulpini nefoliate, de 10–60 cm înălțime. Partea subterană este formată dintr-un rizom cărnos, vertical. Flori ligulate galbene, terminate într-un antodiu solitar, care se deschid dimineața și se închid seara. Fructele sunt globuloase, cu un papus în formă de umbrelă globuloasă.

Compoziție chimică

Principalele substanțe chimice din Păpădie sunt substanțele amare denumite în literatura științifică mai veche „taraxacină". Este vorba despre sesquiterpene lactonice: eudesmanolizi, germacranolizi și taraxacozid. Mai sunt prezente triterpenele, printre care taraxasterolul și acetații lor, 16–hidroxiderivați ai arnidiolului și faradiolului, beta-amarina, sitosteroli, stigmasteroli; carotenoide; xantofile; flavonoizi, între care apigenina și luteolina; acizi hidroxicinamici, acid ci-



coric, acid monocafeiltartaric și clorogenic. În rădăcini mai sunt prezenți carbohidrați: inulina în cantitate de 2% primăvara și până la 40% toamna. Printre alte săruri minerale, Păpădia este foarte bogată în potasiu.

Farmacologie

Deși acțiunea coleretică (de stimulare a secreției biliare) și colagogă (evacuarea bilei) este cunoscută de mult timp, cercetările farmacologice recente au demonstrat că preparatele pe bază de Păpădie pot mări secreția biliară de 4 ori. Această mărire spectaculoasă este datorată nu numai stimulării activității secretoare biliare ci și acțiunii colecistocinetice.

Prin aceste efecte, Păpădia are și acțiune generală de purificare a organismului ca urmare a unei diete neechilibrate, bogată în grăsimi, în cazurile de hipercolesterolemie, hiperglicemie și hiperazotemie. Acționează și în colecistopatiile atonice și în dispepsiile biliare.

Preparatele pe bază de Păpădie, prin conținutul ridicat în săruri de potasiu, acționează ca diuretic și în litiaza urică. Păpădia dă rezultate bune în retenția de lichide și în celulite.

Recomandări

Datorită acțiunii colagoge, coleretice și diuretice, preparatele de Păpădie sunt utile în special în afecțiunile hepato-biliare. Se recomandă în dispepsii (tulburări digestive dureroase), insuficiență hepatică, icter cataral, colecistită și angiocolită (inflamația căilor biliare).

Mod de preparare și administrare

Din planta întreagă, frunze și rădăcini, se prepară o infuzie din 2 lingurițe la o cană cu apă din care se beau 2 căni pe zi. Se prepară și sub formă de decoct concentrat prin fierbere (10 minute) a 2 lingurițe plantă la o cană cu apă: se vor lua 2 linguri la 4 ore interval.

În prezent, există numeroase produse fitoterapeutice pe bază de Păpădie.

Contraindicații

Preparatele pe bază de Păpădie sunt contraindicate la cei cu microcalculi ai colecistului și la persoanele care suferă de ulcer peptic, deoarece stimulează secrețiile gastrice. Respectând dozele indicate, nu prezintă alte contraindicații.

PĂTLAGINA

(*Plantago major* L., *P. media* L., *P. lanceolata* L.; Útifü; Wegerich)

Specii erbacee perene, înalte de 10–40 cm, cu frunzele așezate în rozetă bazală, cu tulpini florifere drepte, ușor de recunoscut. Tulpina aeriană este cilindrică nefoliată, purtând la vârf o inflorescență sub formă de spic cilindric, lung de 2–6 cm, mai mic la specia *Plantago lanceolata*. Partea utilizată este frunza care este reprezentată schematic în desen, pentru cele trei specii.

Compoziție chimică

Frunzele de Pătlagină conțin 2–6,5% mucilagii formate din polizaharide, 6,5% taninuri, glicozizi iridoidici (ancubină și catalpol), peste 1% acid silicic; acizi carboxil fenolici, în special protocatehic; flavonoizi, dintre care apigenina și luteolina, săruri minerale, între care zinc și potasiu.

Farmacologie

Eficiența preparatelor pe bază de Pătlagină se bazează pe acțiunea mucilagiilor și a glicozidelor iridoidice care au acțiune calmantă și emolientă. Glicozidele iridoidice, ancubina și catalpolul au și activitate antibacteriană, în cazul în care sunt izolate din planta proaspătă.

S-a constatat că tot glicozidele de tip iridoidic au și acțiune laxativă ușoară.

Recomandări

Datorită mucilagiilor și unor produși de hidroliză au proprietăți emoliente, ușor laxative, iar datorită ancubinei au proprietăți astringente și antipruriginoase (înlătură senzația de mâncărime a pielii). Infuziile și siropurile se recomandă în stările catarale ale tractului respirator și în stările inflamatorii ale mucoasei faringiene.

Frunzele proaspete au efecte hemostatice, cicatrizante și antiinfecțioase.

Mod de preparare și administrare

Infuzie preparată din 1–2 linguri frunze la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi îndulcite cu miere.

În farmacii există siropul de Pătlagină pentru copii, produs de diferite firme.



P. lanceolata



P. media



P. major

Contraindicații

Nu prezintă. Pentru diabetici nu se recomandă siropul și nici îndulcirea infuziilor cu zahăr sau cu miere.

Observații

Pătlagina cu frunză îngustă poate fi confundată cu frunzele de *Digitalis lanata*, ducând la accidente grave. Frunzele celor două specii, indiferent că provin din flora spontană sau din culturi, se vor recolta și usca în spații diferite. Se va face diferențierea microscopică pentru materia primă provenind de la cele două specii, înainte de-a intra în procesul de producție.

PEDICUȚA

(*Lycopodium clavatum*; Kapcsos korpafű; Keuliger Bärlapp)


L. clavatum


L. selago


L. annotinum

Specie perenă târâtoare, cu ramuri ascendente de 5–15 cm, cu frunze foarte dese, mici, liniare, ascuțite. Sporagii sunt grupați în spice sporifere, de obicei câte două. Sporii sunt de culoare galbenă. Crește pe coastele dealurilor înalte, prin păduri umede, molidișuri sau păduri de amestec, până în zona montană, chiar subalpină.

O specie similară este *Lycopodium annotinum* (**Cornișor**) care crește împreună cu Pedicuța.

Compoziție chimică

Din părțile aeriene ale speciilor de *Lycopodium*, în special din cele japoneze, s-au izolat un mare număr de alcaloizi, a căror structură chimică și, în special, acțiune farmacodinamică nu au fost complet elucidate.

Speciile cele mai comune de la noi, *L. clavatum* și *L. annotinum*, conțin cantități mici de alcaloizi mai puțin toxici decât cei pe care îi conțin speciile japoneze.

Speciile menționate existente la noi conțin: clavatina, annotina, licopodina, clavatoxina ș.a. Alături de alcaloizi, părțile aeriene ale acestor specii mai conțin substanțe de natură triterpenoidică 2,1, — episeratriolul, substanțe de natură flavonoidică, substanțe minerale.

Sporii conțin 50% acizi grași (acid hexadecenic în special), acid dioxistearic și alți acizi grași esterificați cu glicerină, fitosterine și 40% membrană celulară.

Farmacologie

Deoarece până în prezent nu a fost complet elucidată structura chimică a tuturor alcaloizilor izolați din speciile de *Lycopodium* și datorită faptului că nu s-au finalizat cercetările farmacodinamice, farmacologice și chimice, nu se recomandă folosirea preparatelor din aceste specii.

Recomandări

În trecut, sporii de Pedicuță și Cornișor se utilizau la conspergarea pilulelor în farmacii.

În ceea ce privește recomandarea empirică a celor două specii menționate, în combaterea alcoolismului și tabagismului cronic, nu există nici o fundamentare științifică.

Mod de preparare și administrare

Nu se administrează sub nici o formă, în uzul intern, părțile aeriene ale plantei.

Contraindicații

Nu se administrează.

PELINUL

(*Artemisia absinthium* L.; Fehér üröm; Wermut)

Specie perenă robustă, înaltă de 0,5–1,2 m, cu aspect alb-cenușiu, datorită numeroșilor peri mătăsoși care acoperă părțile plantei. Frunzele sunt bipenat sectate, apoi mai simple spre vârful tulpinii. Florile sunt numeroase, așezate pe ramurile superioare de pe ultimii 20–30 cm, de culoare galbenă. Este o specie comună, mult răspândită în zonele de șes și deluroase, în special pe locuri însorite. Pentru scopuri industriale se poate cultiva ușor în județele Buzău, Prahova, Brăila, Ialomița, Ilfov, Teleorman etc.

Compoziție chimică

Principalul component din Pelin este uleiul esențial, în cantitate de până la 1,7%, care este format din felandrene, pinene, tuione în cantitate de 3–12%, alcool tuiylic, acetat de tuiyl, izovalerianat de tuiyl, bisabolene, palmitat de tuiyl, camfene, cadinene, nerol, camazulene. Prin saponificarea uleiului esențial se obțin acid formic și salicilic. Planta mai conține glicozidul amar absintina, acid absintic, anabsintină, astabsină, artametină, acid succinic, taninuri, rezine, amidon, malați și nitrați de potasiu și alte săruri. Lactonele sunt formate din arabsină, artabină și ketopelenoide.



Farmacologie

Extractele din plantă, datorită substanțelor amare și componentelor din uleiul esențial, au acțiune excitantă a secrețiilor gastrice, antiinflamatoare a mucoasei gastrointestinale și slab antihelmintică. Au acțiune eupeptic amară în atonii și anorexii gastrice și în inflamațiile aparatului digestiv.

Din cauza compoziției uleiului esențial, dacă nu sunt bine dozate, preparatele pe bază de Pelin provoacă fenomene nervoase toxice, halucinații și convulsii epileptiforme, scaune involuntare, inconștiență și chiar moarte.

În Franța, datorită efectelor negative asupra creierului, băuturile alcoolice pe bază de Pelin au fost interzise încă din 1915.

Etilismul absintic cronic duce la insomnii, tulburări psihice, pierderea memoriei, convulsii, greață, vărsături matinale, tremurături ale membrelor etc.

Recomandări

Se recomandă în cantități moderate în anorexii (lipsa poftei de mâncare), în atonii (scăderea tonicității normale a unui țesut sau organ) și în inflamațiile cronice ale aparatului digestiv, inclusiv în dispepsiile însoțite de constipație.

Mod de preparare și administrare

Infuzie dintr-o linguriță plantă la o cană cu apă; se beau 1–2 căni pe zi, timp limitat, maximum 3 zile. Tinctură preparată din 10 g plantă la 100 ml alcool de 60–70° prin macerare timp de 8 zile. Se iau câte 15–20 picături de trei ori pe zi, nu mai mult de 3 zile.

Contraindicații

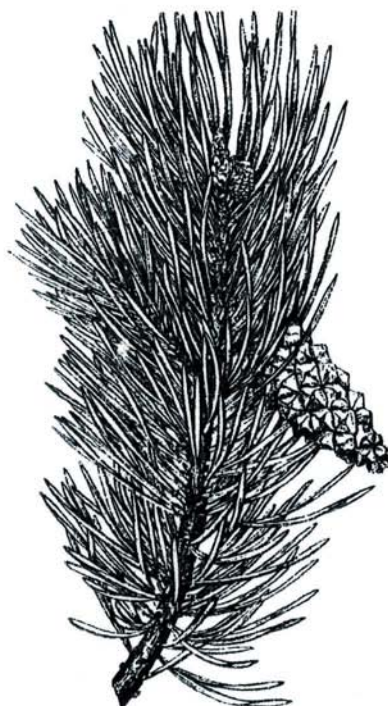
În sarcină și în afecțiuni nervoase. Utilizarea îndelungată a preparatelor pe bază de Pelin (în special a băuturilor alcoolice) este foarte periculoasă pentru sistemul nervos central.

PINUL

(*Pinus silvestris* L.; Erdei fenyö; Gemeine Föhre)

Arbore înalt până la 40 m, cu coroana în tinerețe piramidală, apoi la maturitate mai rară, neregulată, cu ramuri întinse orizontal. Lujerii tineri sunt ver-

zui, iar mugurii sunt oval-alungiți, de 6–12 mm lungime ascuțiți, nerășinoși. Acele sunt unite la bază câte două, de 4–6 cm lungime, rigide, ascuțite, de culoare verde-albăstruie sau verde-cenușie. Conurile sunt oval-conice, de 2,5–7 cm lungime, de culoare brun-cenușie; la maturitate se lățesc și se desfac.



Crește în etajul montan din Carpați (inclusiv Carpații Apuseni), coborând până în zona colinelor înalte. Este frecvent cultivat în plantațiile forestiere sau ca arbore ornamental.

Pentru scopuri fitoterapeutice se recoltează mugurii, primăvara, numai din exploatările forestiere.

Compoziție chimică

Substanțele active din Pin au la bază uleiul esențial care este constituit din 50–90% monoterpene, ca alfa-pinene, beta-pinene, D-limonene, alfa-terpinene, gama-terpinene, beta-ocimene, myrcene, camfene, sabinene și terpinolene. Printre alte componente sunt: acetatul de bornyl, borneol, cineol, citral, cadinol, caryofilene, camazulene, acizii valerianic, caproic și izocaproic.

Farmacologie

Acțiune secretolitică hyperemică (revulsivă) și ușor antiseptică.

Pentru acțiunea antivirală și antibacteriană sunt considerate limonenele, diterpenele și acetatul de bornyl. Uleiul volatil de Pin are efecte decongestive prin stimularea reflexă a vasoconstricției.

Recomandări

vezi **Ineapănul**.

Mod de preparare și administrare

vezi **Ineapănul**.

Contraindicații

În astmul bronșic și în tusea convulsivă. Ca efecte secundare pot apărea iritații ale pielii și mucoaselor. Spasmele bronșice pot fi intensificate. Nu se cunosc restricții în sarcină sau alăptare și nici interacțiuni cu alte medicamente.



PIRUL

(*Agropyron repens* (L.); Tarackbúza; Quecke)

Specie erbacee perenă, cu exemplare înalte de 0,2–1,5 m, drepte, neramificate. Rizomul stolonifer este lung de câțiva metri, ramificat, gros de cca 2 mm, este galben lucitor și neted, cu noduri la distanțe de cca 5 cm. Tulpinile aeriene de tip pai, cu noduri pronunțate, cu frunze liniare cu o teacă despicată care înconjoară tulpina. Spicele terminale sunt formate din spiculețe comprimate lateral.

Compoziție chimică

Saponozide, fructozane, inozitol, ulei esențial, săruri de potasiu și alte săruri, mucilagii, acid silicic, vitaminele A și B.

Farmacologie

Datorită saponozidelor, fructozanelor, inozitolului, uleiului esențial și sărurilor de potasiu, rizomii de Pir au proprietăți diuretice și diaforetice (favorizează transpirația).

Recomandări

Se recomandă ca diuretic, în special în cistite.

Mod de preparare și administrare

Infuzie sau decoct scurt (10 minute), preparate din 2 lingurițe rizomi la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Contraindicații

Nu prezintă.

PLĂMÂNĂRICA (MIEREA URSULUI)

(*Pulmonaria officinalis* L.; Pettyegetett tüdöír; Lungenkraut)

Plantă erbacee perenă, înaltă de 15–30 cm, dreaptă, cu peri aspri pe întreaga suprafață. Tulpina aeriană este cilindrică, neramificată, păroasă. Frunzele sunt alungit ovale, ascuțite la vârf, uneori cu pete albicioase. Florile au formă de pâlnie, sunt roșii la începutul înfloririi, virând apoi spre violet și albastru. Creș-

te în locuri umbroase, în special în pădurile de foioase din pădurile de câmpie, deal, până în zonele montane inferioare.



Compoziție chimică

Saponozide, mucilagii, acid silicic 4% din care 3% insolubil în apă; tanoizi și derivați polifenolici; flobafene; polioze care, prin hidroliză, dau acid galacturonic, galactoză și pentoză; acizi stearic, palmitic și miristic, săruri minerale bogate în magneziu, rezine, carotenoide și cantități apreciabile de vitamina C, cca 3%.

Farmacologie

În trecut, această specie a fost mult utilizată empiric, pe „principiul similitudinii", în afecțiunile aparatului respirator, deoarece petele de pe frunze erau asemănătoare cu plămânul. A fost utilizată și în tuberculoza pulmonară. Nefundamentate științific, aceste utilizări au fost părăsite.

Recomandări

În prezent se folosește limitat, numai pentru aportul de vitamina C, provitamina A și magneziu, ca reconstituant și ușor diuretic.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie, o lingură de plantă la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Contraindicații

Nu prezintă.

PLOPUL NEGRU

(*Populus nigra* L.; Fekete nyárfa; Schwarzpappel)

Arbore înalt, până la 30 m și cu diametrul până la 2 m. Tulpina este dreaptă, cu coroana largă, rară, neregulată. Mugurii sunt ascuțiți, conici, alungiți până la fuziform, adesea curbați la vârf, de culoare brun gălbuie, la suprafață cu un clei cu miros slab, aromatic, fiind vâscoși. Frunzele sunt triunghiulare, cu vârful prelungit, ascuțit, cu marginea dințată. Florile sunt unisexuate: cele bărbătești

sub formă de amenți prelungiți, cele femeiești mai lungi (10–15 cm). Crește în regiunile joase, prin zăvoaie, lunci, depresiuni, poieni umede.

Compoziție chimică

Mugurii de Plop conțin ulei esențial format din: cadinen, cineol, curcumene, bisabolene, farnesol, alcooli fenilici, acetofenone și humulene. Mugurii mai conțin flavonoide, dintre care flavone: crysina, apigenina, tectochryzina etc.; flavonoli: galangina, izalpinina, quercetina, camferol etc.; flavonone: pinocembrina și pinostrobina, esteri fenolici (esteri ai acidului cafeic și ai acidului izoferulic). Mai conțin salicină, salicortină, salirepozide, derivați benzoici (populina, temuloidina și tremulacina); rezine, alkane, acid fenolic, calcone etc. Prezintă, deci, o compoziție chimică foarte complexă.

Farmacologie

Acțiunea antibacteriană se datorește în special derivaților fenolici, iar acțiunea expectorantă este atribuită uleiului esențial. Au fost demonstrate și confirmate și acțiunile antiseptice și antiinflamatoare. Derivații acidului salicilic sunt biosintetizați în aspirină, ceea ce explică acțiunea analgezică și antiinflamatoare.

Recomandări

Utilizați în special în gemoterapie, mugurii de Plop se recomandă ca antiseptic, antiinflamator și analgezic. Extern, preparatele pe bază de muguri se recomandă în răni ușoare, pentru efectul cicatrizant, în hemoroizi externi, degerături și arsuri provocate de soare.

Se recomandă și sub formă de gargară în laringite.



Mod de preparare și administrare

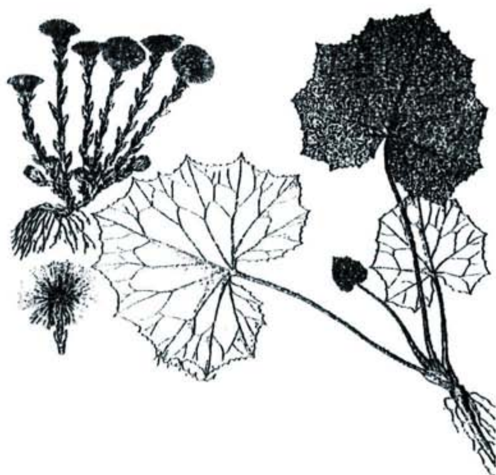
Intern: empiric, sub formă de infuzie sau decoct, o lingură de muguri la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi, în special în afecțiunile reumatismale.

Extern, în leziuni ale pielii, degerături sau în loțiuni capilare, produsele farmaceutice de uz extern conținând 20–30% extract de muguri.

Contraindicații

Alergie la propolis. Ca efecte secundare, reacții alergice cutanate. Alte contraindicații nu prezintă, nici în sarcină sau alăptare.

PODBALUL



(*Tussilago farfara* L.; Lókörmü martilapu; Gemeiner Huflattich)

Plantă erbacee, a cărei tulpină floriferă apare primăvara devreme, o dată cu **Ghiocelul**.

Florile sunt așezate în antodii terminale, asemănătoare cu cele de **Păpădie**, pe margine cu flori ligulate galbene, iar în centru cu flori tubulare. După ce florile se trec, apar frunzele, cu limbul aproape rotund, adânc colorat la baza, dublu dințate pe margine. Partea superioară a frunzelor este verde, iar cea inferioară pâsloasă. Nervurile principale de la inserția cu pețiolul se ramifică în cinci. Frunza ținută între palme este pe partea superioară rece, iar pe cea inferioară este caldă.

Compoziție chimică

Frunzele conțin mucilagii care, prin hidroliză, dau galactoză și pentozane; conțin cca 17% taninuri, substanțe amare, carotenoide, inulină, acid galic, stearic și palmitic, fitosterine, săruri minerale în care predomină nitratul de potasiu, săruri de zinc etc.

Florile conțin, de asemenea, mucilagii, taninuri, arnidiol, faradiol, rutozid, hyperină, xantofile, alcaloizi pirolizidinici, fitosterine și mici cantități de ulei volatil.

Farmacologie

Datorită mucilagiilor și produșilor de hidroliză și inulinei, frunzele de Podbal au proprietăți secretolitice, emoliente și ușor antispastice.

Recomandări

Sunt indicate în afecțiuni pulmonare cronice, în emfizemul pulmonar cronic, în silicoză și astmul broașic.

Mod de preparare și administrare

Se prepară sub formă de infuzie, o lingură la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi, fără întrerupere 2–3 luni.

Contraindicații

Nu se vor utiliza florile și nici rădăcinile plantei, care sunt genotoxice și potențial carcinogenice, conținând alcaloizi pirolizidinici.

PORUMBARUL

(*Prunus spinosa* L.; Kökény; Schlehdorn)

Arbust spinos, foarte ramificat, de 1–2 m înălțime, cu frunze eliptice de 2–4 cm lungime și late pe jumătate. Florile sunt solitare, mici și apar înaintea frunzelor. Sunt de culoare albă, cu numeroase stamine. Fructele sunt globuloase, negre-albăstrui, brumate la maturitate. Este o specie de lumină, puțin pretențioasă față de sol, crește începând de la câmpie până în zonele deluroase superioare.

Compoziție chimică

Florile conțin flavonoizi, acizi organici, quercitină, kamferol, săruri de potasiu și magneziu, glicozide.

Fructele conțin zaharuri, acizi organici, antociani, polifenoli, prunicianină, gumi-rezine, taninuri, vitamina C, săruri de calciu și magneziu.

Farmacologie

Florile au acțiune ușor sedativă, diuretic-depurativă, laxativă.

Fructele au acțiune antidiareică, antidizenterică și diuretică.

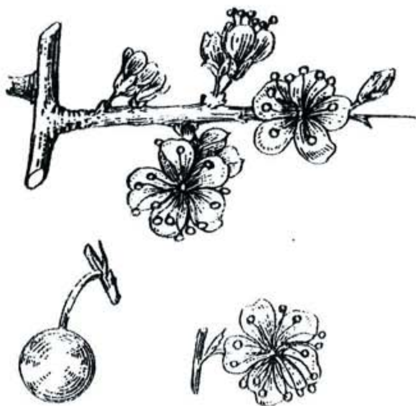
Puțin studiate sub aspect farmacodinamic.

Recomandări

Florile se utilizează ca diuretic și ușor laxativ, mai nou fiind indicate și în hipertensiunea arterială. Fructele au acțiune astringentă, antidiareică. Se recomandă și în afecțiuni renale și în dischinezii biliare.

Mod de preparare și administrare

Florile, sub formă de infuzie, preparată din 1–2 lingurițe la o cană cu apă: se beau 2–3 căni pe zi.





Din 2 linguri fructe se prepară un decoct (10 minute) la o cană cu apă: se beau 2–3 căni pe zi, neîndulcite. Din fructe se prepară marmeladă și sirop.

Contraindicații

Nu prezintă.

RĂCHITANUL

(*Lythrum salicaria* L.; Réti füzény; Blut-Weiderich)

Specie erbacee, dreaptă, simplă sau ramificată numai spre vârf, înaltă de 0,6–2 m. Frunzele bazale sunt așezate în verticile de 3, cele superioare sunt opuse sau alterne, lanceolate, înguste, asemănătoare cu cele de răchită. Florile sunt grupate în inflorescențe dense, în ciorchine, cu petale roșii-violacee, având până la 2 cm lungime.



Este o plantă specifică locurilor mlăștinoase, marginilor de râuri, în asociație cu **Trestia**, din zona de câmpie până în cea montană.

Compoziție chimică

Galotaninuri, în cantități de 5–10%; substanțe de natură flavonoidică, în flori, frunze și tulpini, aparținând heterozidelor, greu hidrolizabile, ca vitexina și orientina. În flori sunt prezenți și pigmenți antocianici, diglicozide ale malvidolului și galactozide ale cianidolului, colină, substanțe antibiotice, pectine, carotenoizi, substanțe minerale în cantitate de 4–5%, cantități mici de ulei esențial etc.

Farmacologie

Datorită taninurilor, celorlalți compuși, substanțelor antibiotice (fitoncide) și uleiului esențial, pe lângă acțiunea de precipitare a proteinelor microbiene, extractele din această plantă inhibă dezvoltarea florei patogene intestinale.

Extern, are acțiune astringentă și cicatrizantă, în special în ulcerele varicoase.

Recomandări

Sub formă de decoct sau extracte, se recomandă pentru acțiunea astringentă și antidiareică în diaree și dizenterie.

Extern, sub formă de decoct concentrat sau sub formă de tinctură diluată în ulcere varicoase.

Mod de preparare și administrare

Intern, sub formă de decoct preparat dintr-o lingură plantă la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi. Pulbere fină din plantă uscată, câte o linguriță de 2–3 ori pe zi.

Extern, ca decoct concentrat preparat din 2–3 linguri plantă la o cană cu apă, sub formă de comprese. Tinctura 20% în alcool de 60–70° se va utiliza, pentru comprese, diluată 1:1.

Contraindicații

Nu prezintă.

RICINUL +]

(*Ricinus communis* L.; Ricinus; Rizinus)

Specie de cultură anuală, înaltă de 1–3 m, cu dezvoltare luxuriantă. Tulpina este bogat ramificată și goală la interior, cu frunze așezate alternativ, palmat lobate, mari, lungi de 30–50 cm, lucioase, cu nervuri proeminente, de culoare verde sau roșcată. Florile femele sunt roșcate spre partea superioară, iar cele mascule sunt gălbui. Fructul este o capsulă spinoasă, cu 3 semințe, asemănătoare cu cele de **Fasole pestriță**.



Se cultivă și ca plantă ornamentală.

Compoziție chimică

Semințele de Ricin conțin peste 50% grăsimi, 20% proteine, cantități mici de glucide, săruri minerale și apă. Uleiul de Ricin este un amestec de gliceride ale acizilor grași, între care în cantitate predominantă este acidul ricinoleic. În uleiul de Ricin se mai află acizii oleic, stearic, linoleic etc. În semințe s-au identificat: un alcaloid: ricinina, o toxalbumină, ricină, enzime și vitamina E (alfa-tocoferol).

Farmacologie

Acidul ricinoleic stimulează chemo-receptorii din mucoasa intestinului subțire, rezultând creșterea peristaltismului intestinal.

Recomandări

Datorită acidului ricinoleic, uleiul de Ricin are proprietăți laxative sau purgative.

Mod de preparare și administrare

În funcție de vârstă, dozele purgative sunt cuprinse între 10–15 g o dată. Pentru mascarea gustului neplăcut, se poate administra în bere, sucuri naturale sau siropuri aromate.

Contraindicații

Nu prezintă. Turtele rămase în urma obținerii uleiului sunt toxice, dar pot fi întrebuințate ca îngrășământ. În foarte rare cazuri, Ricinul produce fenomene alergice.

Toxicitate

Semințele de Ricin ingerate pot duce la grave intoxicații, chiar mortale, prin confundarea lor cu cele de **Fasole pestriță**. *Chiar câteva semințe ingerate pot fi fatale. În prima fază, intoxicațiile se manifestă prin gastroenterite hemoragice, nefrită, hepatită, spasme musculare. Urmează colaps, moarte. Ca prim ajutor, se combate exicoza prin perfuzii abundente i.v. și s.c. cu KCl, per os sau i.v. (sau soluție 2%, 75 ml). Per os se administrează mucilagii, în cantitate mare, și cărbune animal.*

ROINIȚA (MELISA)

(*Melissa officinalis* L.; Citromszagú mégfü; Citronen-Melisse)

Specie erbacee perenă, tufos ramificată, înaltă de 30–80 cm, cu miros puternic de lămâie. Deasupra solului se dezvoltă stoloni ascendenți. Tulpina este 4 muchiată, glabră spre bază și păroasă la partea superioară. Frunzele așezate opus sunt păroase, ovate, cu vârful obtuz, cu nervațiunea penată. Florile sunt grupate în verticile de 5–10 flori cu caliciul bilabiat, corola lungă de cca 1 cm, ieșind destul de puțin din caliciu, de culoare gălbuie la început, apoi albă-liliachie. Fructele sunt nucule brune, ovoide, mici până la 2 mm.

În flora spontană, planta crește dispersat, mai ales în regiunile din sudul și vestul țării, prin locuri uscate, pietroase, păduri de **Stejar**, în luminișuri, poienițe, pajiști mezofile.



Se poate cultiva bine în județele Ilfov, Teleorman, Prahova, Buzău, Constanța și Timiș.

Compoziție chimică

Frunzele de Melisă conțin cca 4% acid rosmarinic și alți acizi polifenolici, între care acidul cafeic și clorogenic, triterpene și flavonoizi. Recent, în frunzele de Melisă au fost descoperiți glicozizi monoterpenici și alte glicozide.

Conținutul în ulei esențial este de 0,05–0,30%, fiind format din citronelal, citral a și b, metilcitronelal, ocimene, citronelol, nerol și geraniol. Mai sunt prezente diferite alte sesquiterpene, beta-cariofilene și germacrene.

Farmacologie

Extractele hidroalcoolice liofilizate din frunzele de Melisă exercită acțiune sedativă, la doze relativ mici. S-a constatat și o acțiune analgezică; se utilizează pe scară largă, în special în Germania, ca tranchilizant și sedativ în insomniile de origine nervoasă și în tulburările funcționale gastroenterice. Are acțiune eupeptică (digestivă) și carminativă, antispastică. Acționează bine în toate durerile gastrice de origine nervoasă.

S-a mai constatat că, pe lângă acțiunea relaxantă asupra musculaturii gastro-intestinale, are și acțiune similară asupra musculaturii netede uterine.

O altă acțiune este cea antiinflamatoare și analgezică. Acidul rosmarinic este un bun antiinflamator și sedativ, acțiune la care își aduc contribuția și beta-cariofilenele și alți fitocomplecși din această plantă.

S-a mai constatat că Melisa are și o bună activitate antivirală asupra Herpes simplex.

Recomandări

Pentru efectele sedative generale, în tulburările gastrointestinale, în insomnii, ca eupeptic și carminativ. Dă rezultate bune și în stările de neliniște și iritabilitate. Stimulează și apetitul.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie preparată din 1–2 linguri frunze uscate la o cană cu apă; se beau 1–2 căni pe zi după mâncare. Seara, înainte de culcare, se mai poate bea o cană îndulcită cu miere.

Din extractul fluid 1:1 (g/ml) se iau 1,5–4,5 ml.

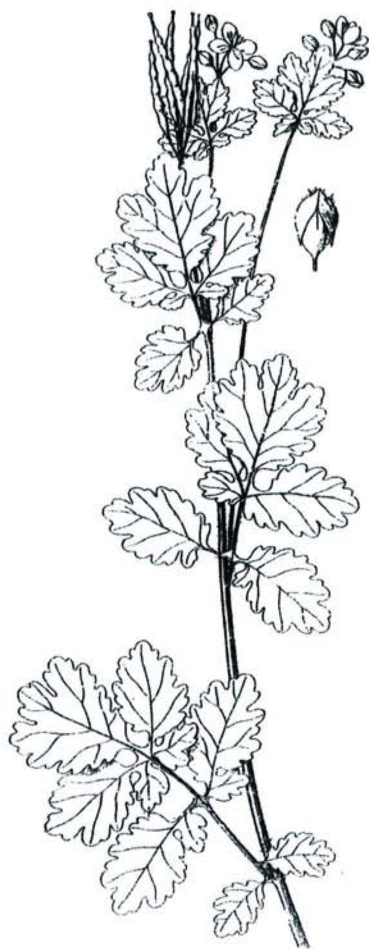
Contraindicații

Nu se cunosc. Nici efecte secundare, nici restricții în sarcină și alăptare și nici interacțiuni cu alte medicamente.

ROSTOPASCA (NEGELARIȚA) +]

(*Chelidonium majus* L.; Vérehulló fecskefü; Gemeines Schöllkraut)

Specie erbacee, cunoscută și sub denumirea de **Iarbă de negi**, este de 0,5–1 m înălțime. La ruperea tulpinii și a ramurilor, mustește un suc galben care devine portocaliu prin oxidare. Este singura specie din flora noastră care are sucul celular galben portocaliu. Frunzele sunt mari, așezate alternativ, cu 3–5 lobi rotunjiți, cu marginea ondulată. Florile sunt galbene. Înflorește în luna mai, uneori a doua oară în august-septembrie.



Crește pe soluri ușoare, nisipoase, în păduri, tufișuri, la marginea gardurilor sau printre ruine, de la câmpie până la munte.

Compoziție chimică

Foarte complexă. Conține alcaloizi din grupa nafto-fenantridinei (chelidonina, alfa și beta-homochelidonina, mezoxichelidonina, chelidoxantina, cheleritrina, sanguinarina), alcaloizi din grupul protoberberinei (coptizina, stilopina și tetrahidrocoptizina), cantități mici de berberină, alcaloizi din grupa protopinei (alfa-protopina și beta-alcriptopina), cantități mici de sparteină. În frunze s-au identificat cantități apreciabile de vitamina C. iar în părțile aeriene și subterane ale plantei sunt prezente rezine, ulei esențial, substanțe de natură flavonoidică, saponozide și numeroase săruri minerale.

Farmacologie

La fel ca și compoziția chimică, și acțiunea farmacodinamică a extractelor pe bază de Rostopască este complexă: cheli-

donina şi homochelidonina au acţiune similară morfinei (deprimantă a funcţiilor miocardului şi a centrilor nervoşi superiori, sedativă şi narcotică). Unii alcaloizi din această plantă au acţiune relaxantă asupra musculaturii netede, a vaselor mari şi în special asupra coronarelor, iar asupra centrilor respiratori au o acţiune uşor stimulantă. Un alt alcaloid din această plantă, sanguiraina, are o acţiune excitantă asupra centrilor medulari. Chelerutrina are proprietatea de-a coborî presiunea arterială, de-a stimula peristaltismul intestinal şi contracţiile uterine. În schimb, chelidonina diminuează tonusul musculaturii netede intestinale, uterine, bronşice şi al altor organe, având acţiune antispastică de tipul papaverinei, fiind însă de aproximativ zece ori mai puţin toxică decât papaverina. Datorită toxicităţii reduse, avantajul fitoterapeutic al alcaloizilor din Rostopască este evident.

Pe lângă acţiunile majore ale alcaloizilor menţionaţi din *Chelidonium majus*, extractele totale din această plantă au efecte remarcabile bactericide asupra unui mare număr de germeni patogeni (bacterii, fungi, amoebe). Mai trebuie menţionată acţiunea antimitotică a alcaloizilor din Rostopască, care, sperăm, în viitorul apropiat va îmbogăţi arsenalul fitoterapeutic în lupta împotriva bolii canceroase.

Recomandări

Unii dintre alcaloizii pe care-i conţine planta au acţiune sedativă şi narcotică asupra centrilor nervoşi superiori, de tipul papaverinei. Extractele apoase sau hidroalcoolice au acţiune coleretic-colagogă, fiind recomandate în afecţiunile hepatice cronice şi în ciroză.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de infuzie, obţinută din 2 linguriţe plantă (doza maximă fiind de 1 g la 24 ore) la o cană cu apă; se bea treptat în cursul unei zile. Intră în compoziţia a numeroase ceaiuri medicinale şi în produse farmaceutice de tipul Nervocalmului, Pasinalului, Hepatobilului etc.

Sucul galben proaspăt se aplică pe negi câte 7 zile consecutiv.

Contraindicaţii

Respectând dozele indicate, nu prezintă efecte secundare.

Preparatele pe bază de Rostopască se administrează cel mult 7 zile consecutiv, cu pauze de 2 săptămâni. Nu se administrează în faza acută a icterelor.

RUSCUŢA DE PRIMĂVARĂ +]

(*Adonis vernalis* L.; Tavaszi hérics; Adoniskraut)

Plantă erbacee perenă, de 10–40 cm înălţime, ramificată, cu numeroase frunze fine, subţiri, cu flori solitare mari cu diametrul până la 8 cm, cu 10–20 pe-

tale galben-aurii, strălucitoare, cu numeroase stamine și pistile. Înflorește în lunile aprilie-mai.

Crește pe locuri însorite, coaste abrupte, în pășuni și fânețe uscate, pe soluri calcaroase, începând de la șes până în zonele montane. Este o plantă specifică zonelor de deal și podiș.



Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei conțin cca 0,25% heterozide cardiotonice, flavone și pregnan derivați. Alterozidele cardiotonice au ca agliconi adonitoxigenolul, strofantigenolul și strofadogenolul. Constituenții principali sunt adonitoxozida, 15–20% din totalul heterozidelor și cimaroza, 7,5–10% din total. Dintre flavone, se menționează adoniverita sau adonivernozida. Din grupul derivaților pregnanici au fost identificați: fukujusona, fukujusonorona, adonilida lineolona etc.

Farmacologie

Acțiunea preparatelor de Ruscuță de primăvară, datorită prezenței heterozidelor cardiotonice, este de tip digitalic. Prezintă avantajul că nu se acumulează ca digitalicele și datorită acestui fapt se pot administra în pauzele de tratament cu digitalice.

În secundar, au acțiune diuretică, calmantă și ușor hipertensivă, dând bune rezultate în tahicardiile de natură nervoasă, în extrasistole și în tulburări neurovegetative. Prin acțiunea diuretică, dau rezultate bune în pleurite și ascite hepatice.

Recomandări

Preparatele pe bază de Ruscuță de primăvară sunt indicate în tahicardii, extrasistole de natură nervoasă și în tulburări neurovegetative. Au acțiune diuretică. Prezintă avantajul că substanțele active nu se acumulează în organism.

Mod de preparare și administrare

Numai cele preparate în farmacii sau laboratoare de specialitate, sub formă de extracte apoase, tincturi, siropuri, pilule, precis dozate și utilizate cu recomandare medicală.

Contraindicații

Conform prospectului fiecărui tip de produs fitoterapeutic.

SALCIA (RĂCHITA ALBĂ)



(*Salix alba* L.; Fehér füz; Silber Weide)

Arbore care poate ajunge până la 20 m înălțime. Are o coroană neregulată, cu lujeri subțiri, flexibili. Scoarța se desprinde ușor de pe ramuri. Frunzele sunt lanceolate, lungi de 4–10 cm. Florile sunt unisexuate, în amenți („mâțișori") și se formează o dată cu frunzele.

Toate speciile de Salcie (cu excepția **Salciei căprești**) sunt plante de lunci și zăvoaie, preferând locurile cu multă umiditate, în special la șes.

Compoziție chimică

Cantitativ, compoziția chimică este în funcție de specie. Salcia conține între 1,5–15% glicozide fenolice, incluzând salicina și derivații ei. Conține taninuri de natură catechinică 8–20%, galotaninuri și taninuri condensate (procyanidine); flavonoizi, inclusiv izoquercitrină, maringină și glicozidele sale. Conținutul cel mai mare în salicină se află în coaja speciilor *Salix purpurea* și *Salix fragilis.*

Farmacologie

Salicina și derivații ei se dedublează în organism în acid salicilic, care-i imprimă acțiunile antipiretice și analgezice.

Recomandări

Efectele analgezice și antipiretice (de reducere a febrei) erau cunoscute încă din Antichitate. Se recomandă în dureri reumatice, ca sedativ, în insomnii și în durerile uterine.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de decoct de coajă mărunțită, 2 linguri la o cană cu apă; se iau 5–6 linguri pe zi.

Se poate administra și sub formă de pulbere de 3 ori pe zi, câte o jumătate de linguriță.

Contraindicații

Nu prezintă, decât la persoanele sensibile la aspirină.

SALCÂMUL

(*Robinia pseudacacia* L.; Fehér akác; Gemeine Robinie)

Arbore comun, cu lujeri spinoşi, înalt până la 30 m, cu coroana mare, luminoasă, rară. Frunzele sunt imparipenat compuse. Florile sunt aşezate sub formă de ciorchini care atârnă în jos, lungi de 10–20 cm, cu 20–40 flori de culoare albă. Creşte şi este cultivat în special în zona de câmpie, la sate, pe marginea drumurilor sau în liziere de protecţie. Pe lângă rolul de fixator al terenurilor nisipoase, Salcâmul este şi specie nectariferă şi medicinală.

Compoziţie chimică

Florile conţin cantităţi mici de robinină, acaciină — un glicozid de natură flavonică, ulei esenţial etc. Scoarţa conţine o toxalbumină (robina şi fazina), glicozidul silingina şi taninuri de natură pirocatechinică.

Farmacologie

Extractele apoase din flori, având reacţie slab alcalină, tamponează aciditatea stomacală în exces.

Utilizarea scoarţei, folosită empiric în hiperaciditatea gastrică, în ulcerul gastric şi duodenal şi ca purgativ, nu are până în prezent suficientă fundamentare ştiinţifică. Robina, care se află în cantităţi mai mari în scoarţă decât în flori, este toxică.



Recomandări

Datorită conţinutului redus de robină şi acaciină — un glicozid de natură flavonoidică şi a uleiului volatil, florile se recomandă ca neutralizant al acidităţii gastrice indicate şi în unele ceaiuri medicinale pentru calmarea tusei.

Mod de preparare şi administrare

Se utilizează numai florile uscate, fără axul inflorescenţei, sub formă de infuzie, o lingură la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Contraindicaţii

Din cauza conţinutului ridicat în robină, utilizarea empirică a scoarţei trebuie evitată, deoarece această substanţă este toxică.

SALVIA (JALEȘUL DE GRĂDINĂ)

(*Salvia officinalis* L.: Orvosi zsálya; Edler salbei)

Subarbust de cultură, cu baza lignificată, înalt până la 80 cm, cu tulpina dreaptă, cu frunze dispuse opus, ovate până la lanceolate, cu nervuri proeminente mai ales pe partea inferioară. Florile sunt așezate în spiculete simple sau ramificate, de culoare albastră-violacee (rar albe).

Compoziție chimică

Frunzele conțin 3–8% salviatanin; acizi fenolici: rosmarinic, cafeic, clorogenic, ferulic și galic; până la 3% flavonoizi, 1,5–2,5% ulei esențial format în special din monoterpinoide, între care alfa-tuiona, beta-tuiona, canfor, cineol humulenă, alfa-pinene, limonene, linalol, acetat de bornil; un diterpenoid amar — carnosolul, acid canosic și rosmarol; acid oleanol-triterpenoidic și acid ursolic; rezine, vitamina B1 și C, săruri de potasiu etc.



Farmacologie

Datorită compoziției complexe a uleiului esențial și a celorlalte substanțe active din frunze, extractele de frunze de Salvie au proprietăți coleretice, carminative, împotriva hiperhidrozei (transpirație excesivă), ușor astringente și antibacteriene. Au și acțiune fungistatică și virusostatică.

Recomandări

Intern, în sindromul dispeptic, în transpirația excesivă (o reduce cu 50%), iar extern, sub formă de gargară, în stări inflamatorii ale mucoaselor, în stomatite, gingivite, faringite, în inflamațiile sau leziunile provocate de proteze. În combinație cu alte plante, în afecțiunile hepato-biliare.

Mod de preparare și administrare

Infuzie, preparată dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Extern, în gingivite și abcese dentare, tot sub formă de infuzie concentrată (2 lingurițe frunze la 100 ml apă).

Contraindicații

Preparatele din uleiul esențial sau extractele hidroalcoolice nu se vor utiliza intern în timpul sarcinii. Ca efecte secundare se menționează că, după utilizarea îndelungată a extractelor alcoolice sau a celor preparate din ulei esențial, pot apărea convulsii epileptiforme.

Nu se cunosc interacțiuni cu alte medicamente.

SĂPUNARIȚA

(*Saponaria officinalis* L.; Közönséges szappanvirág; Gemeines Seifenkraut)

Specie erbacee perenă, cunoscută și sub denumirea de **Odagaci** sau **Ciuin roșu**, înaltă până la 70 cm, cu rizom gros până la 2 cm în diametru. Tulpinile aeriene sunt puțin sau deloc ramificate. Frunzele sunt eliptice, alungite, cu 3 nervuri. Florile au 5 petale albe sau roz. În flora spontană crește în locuri nisipoase însorite, în special pe marginea râurilor sau a drumurilor rurale, în zonele de șes și de deal, mai rar în zonele submontane. Se poate și cultiva, obținându-se cca 3000 kg de rădăcini uscate la hectar.



Compoziție chimică

3–5% saponozide triterpenice reprezentate de heterozide ale gipsogenolului și ale acidului gipsogenic. Amestecul acestor două saponozide mai este cunoscut și sub denumirea de saporubină. Mai conține lactorezine, gume, galactozani, lipide, ulei esențial, substanțe minerale, acid glicolic și gliceric, zaharuri reducătoare și un flavonozid — saponarina prezentă în părțile aeriene ale plantei care prin hidroliză dă glucoză, saponaretină și vitexină.

Farmacologie

Datorită saponozidelor, rădăcina de Săpunariță are acțiune puternic iritantă asupra țesuturilor, diminuează tensiunea superficială, modifică permeabilitatea membranei celulare și mărește secreția de lichide, secrețiile biliare și alte secreții digestive. Saponozidele, în general administrate parenteral, au efecte toxice, deoarece se combină cu colesterolul din membrana celulară a hematiilor ducând la hemoliză puternică.

Aceste acțiuni sunt mult reduse în stomac unde, din cauza acidității sucului gastric, saponozidele sunt hidrolizate, iar sapogenina rezultată, fiind insolubilă, nu mai este activă.

Recomandări

Pentru proprietățile expectorante, dar numai în preparate precis dozate. În industria farmaceutică se utilizează ca emulgator și favorizează resorbția unor medicamente.

Mod de preparare și administrare

Decoct preparat dintr-o linguriță rădăcini la o cană cu apă; se iau 3–4 linguri pe zi la 3 ore interval.

În helmintiaze (paraziți intestinali) se recomandă un decoct concentrat preparat din 20 g rizomi și rădăcini la 1 l apă cu care se fac băi de șezut sau irigații. Acest decoct, sub formă de gargară, poate fi utilizat și în faringitele granuloase.

Contraindicații

Nu se va utiliza nici un produs pe bază de saponozide sub formă de injecții. Acestea sunt toxice și produc hemoliză. Pulberea de rădăcină este puternic iritantă asupra mucoaselor nazale și conjunctivale, producând strănut și conjunctivită. Unele persoane sunt sensibile la saponozide.



SÂNZIENELE GALBENE

(*Galium verum* L.; Tejoltó galaj; Echtes Labkraut)

Plantă erbacee perenă, dreaptă, simplă sau ramificată, înaltă până la 1 m. Frunzele sunt liniare, foarte subțiri. Florile sunt aglomerate și așezate la vârful tulpinii. Sunt foarte mici, de culoare galben-aurie și plăcut mirositoare (miros de miere). Înflorește din mai până în septembrie. Crește din zona de câmpie până în cea montană, în special în fânețe și la marginea pădurilor.

Compoziție chimică

Iridoide, între care asperulozida, monotropeozida, palustrozida; taninuri, cumarine, acizi polyfenol carboxilici; acizi organici, inclusiv acidul citric; enzime, flavonoizi, substanțe minerale.

Farmacologie

S-au demonstrat acțiunile antispastice, sedative, diuretic-depurative, laxative și, după unele date, și acțiunea afrodisiacă.

Recomandări

Preparatele din această plantă au efecte favorabile asupra circulației și a vaselor capilare, au acțiune diuretic-depurativă și ușor sedativă. Se recomandă în ascite, cistite, gută, reumatism, tulburări minore ale somnului și în impotență.

Mod de preparare și administrare

Infuzie, preparată dintr-o lingură din părțile terminale ale plantei recoltate în timpul înfloririi, la o cană cu apă; se beau 1–2 căni pe zi.

Contraindicații

Nu prezintă.

SCAIUL VÂNĂT

(*Eryngium planum* L.; Kék iringó; Flachblättrige Männertreu)

Specie erbacee perenă, de nuanță albastru-vineție, ghimpoasă, de 30–60 cm înălțime, ramificată numai la partea superioară. Frunzele sunt rigide și diferențiate: cele de la bază întregi, cu marginea dințată, cele tulpinale mai mici, palmat sectate. Florile sunt așezate în capitule globuloase albăstrui.

Planta crește în pășuni și fânețe, pe locuri necultivate. Se întâlnește de la câmpie până în zonele deluroase superioare, în special în Transilvania și Banat.



Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei conțin între 1–2,5% saponozide între care predominantă este saniculasaponozida B, care, prin hidroliză, dă glucoză; saniculagenina A, eryngiumsapogeninele D, F, G și H; zaharoză, chestoză, ferulol, un ester al ferulolului și izoferulolului, săruri minerale.

Farmacologie

Vechi remediu tradițional românesc utilizat cu rezultate bune în tusea convulsivă. Această acțiune a fost confirmată și de unele cercetări farmacologice.

Datorită prezenţei saponozidelor, extractele apoase din această plantă au şi acţiune diuretică.

Recomandări

Utilizată din vechi timpuri în medicina tradiţională românească, în tusea convulsivă, acţiune confirmată şi de cercetări ştiinţifice. Se recomandă şi ca diuretic.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de decoct, preparat din 2 linguri plantă la o cană cu apă; se beau 1–2 căni pe zi în mai multe reprize.

Contraindicaţii

Nu prezintă.



SCHINDUFUL

(*Trigonella foenum — graecum* L.; Görög széna; Griechischer Hornklee)

Plantă erbacee anuală, de cultură, înaltă de 60–70 cm, ramificată numai la partea superioară, cu frunzele trifoliate, asemănătoare cu cele de **Trifoi**. Florile, aşezate la subsuoara frunzelor superioare, asemănătoare cu cele de **Fasole**, au corola gălbuie sau slab liliachie.

Păstăile, alungite sau uşor curbate, lungi de 8–10 cm, conţin 10–20 seminţe, turtite, prismatice, de culoare brun gălbuie, cu miros de cumarină. Se cultivă în special în sudul ţării.

Compoziţie chimică

Seminţele de Schinduf conţin 45–60% hidrocarbonate, în special fibre mucilaginoase numite galactomanane; 20–30% proteine, bogate în triptofan şi lyzină, 5–10% ulei gras, alcaloizi de tip pirydinic, îndeosebi trigonelină, colină, gentianină şi carpaină; flavonoizi: apigenină, luteolină, orientină, quercetină, vitexină; aminoacizi liberi: 4–hydroxiizoleucină, arginină, histidină şi lizină; saponozide; sapogenine steroidice, colesterol, sitosteroli, vitaminele A, B1 şi C, acid nicotinic, mici cantităţi de ulei esenţial, săruri minerale etc.

Farmacologie

Deși această specie a fost utilizată în medicina tradițională egipteană cu cca 1500 ani î.d.H., menționată în Papirusul Ebers, în special pentru ușurarea travaliului din timpul nașterii și pentru alte afecțiuni și în toate vechile mari sisteme medicale tradiționale din China, țările arabe, Grecia antică, India etc., ea a fost supusă tuturor cercetărilor moderne farmacologice și farmacodinamice.

Cercetările clinice au fost axate în special pe acțiunea hipocolesteromiantă și hipoglicemiantă. S-a constat, la oamenii sănătoși, o reducere a glicemiei după consumul unui extract complet din semințele plantei. La persoanele insulino-dependente, administrarea zilnică a 25 g pulbere de semințe de Schinduf reduce glucoza plasmatică, glicozuria și necesarul de insulină zilnică (de la 56 la 20 unități) după opt săptămâni. Tot clinic s-a constatat o reducere semnificativă a colesterolului și a trigliceridelor.

Au mai fost înregistrate: acțiunea secretolitică, hiperemică și ușor antiseptică.

Extern, are acțiune antiinflamatoare locală.

Recomandări

Preparatele pe bază de Schinduf, datorită metilbetainei acidului nicotinic (vitamina PP), joacă un rol deosebit în metabolismul glucidic, protidic și lipidic și în metabolismul sistemului nervos central. Constituie un bun stimulent neuro-muscular, dotat și cu proprietăți afrodisiace. Se recomandă în dieta diabeticilor.

Extern, în flegmoane, furunculoză, panarițiu.

Mod de preparare și administrare

2 linguri de semințe măcinate se opăresc cu 1/4 l apă clocotită. Se lasă la extras 3 ore, se fierbe timp scurt, se bea călduț. Prin amestecarea acestui extract cu miere în părți egale se recomandă în tuse.

Pentru diabetici se recomandă făina proaspăt măcinată până la 10 g pe zi. Există și capsule operculate de 291 mg, conținând 0,45% trigonelină, din care se iau șase capsule pe zi.

Extern, se utilizează tot măcinate; 100 g semințe se încălzesc cu puțină apă până la primul clocot.

După răcire se aplică local în comprese de tifon.

Contraindicații

Nu se cunosc. Nu se recomandă în timpul sarcinii.

SCHINELUL

(*Cnicus benedictus* L.; Benedekfü; Benedikterkraut)

Specie de cultură anuală, dreaptă, cu o înălțime între 30–60 cm, des ghimpată, atât pe frunze cât și pe inflorescență. Tulpina este simplă sau ramificată, aco-



perită de peri lânoşi de culoare verzuie sau roşie brună. Florile sunt galbene, tubuloase, grupate la vârful tulpinii în antodii mari, lungi de 4 cm şi cu diametrul de cca 3 cm. Fructele sunt achene galben brunii, lungi până la 7 mm.

Compoziţie chimică

Părţile aeriene superioare, frunzele şi florile conţin substanţe amare: cnicina (esterul alfa şi beta al acidului dihidroximetilacrilic cu o lactonă sesquiterpenică de tip guaianolidic), benedictină, ulei esenţial, lignane (arctiină), mucilagii, tanin (cca 8%), fitosterine, acizi rezinici, acid nicotinic şi amida acidului nicotinic, vitamina B1, o substanţă fitoncidă, săruri de potasiu, magneziu şi calciu.

Farmacologie

Datorită substanţelor amare, stimulează secreţiile gastrice, făcând parte din grupa produselor tonic-amare-eupeptice. Extern, are proprietăţi cicatrizante.

Recomandări

În dispepsii (tulburări de digestie) şi în insuficienţa biliară. În trecut se utiliza şi ca diuretic-depurativ, vermifug, febrifug şi cicatrizant. Datorită substanţelor amare, cnicina şi benedictina se întrebuinţează în industria lichiorurilor fine.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de infuzie, o lingură plantă la o cană cu apă; câte un sfert de cană, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale. Nu se îndulceşte. Sub formă de tinctură preparată din 20 g plantă macerată în alcool de 70° timp de 8 zile; se iau 40–50 picături în puţină apă sau vin cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

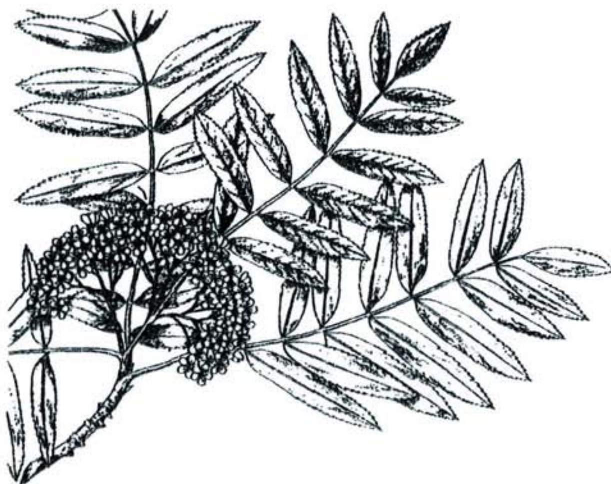
Contraindicaţii

În gastrite şi în ulcerul gastric.

SCORUŞUL DE MUNTE

(*Sorbus aucuparia* L.; Madár berkenye; Vogelbearbaum)

Arbore înalt până la 15 m, cu coroana rotundă. Frunzele sunt imparipenat compuse, de 10–15 cm lungime, cu 4–8 perechi de foliole şi una termina-



lă, cu marginea fin dințată. Florile sunt grupate într-o inflorescență aproape globuloasă și au culoarea albă. Fructele sunt roșii, sferice, în jur de 1 cm, cu 3 semințe în interior. Arborele intră în compoziția pădurilor de foioase sau de amestec, chiar și în molidișuri. Preferă marginea pădurilor sau luminișurile. Fructele se recoltează de la sfârșitul lunii septembrie până în noiembrie. Se usucă artificial, după înlăturarea resturilor de peduncul.

Compoziție chimică

Fructele conțin tanin, zaharuri, vitamina C 150–200 mg%, provitamina A, vitaminele B1, B2, B3, PP și E, acid malic, sorbinic și parasorbinic, săruri minerale etc.

Farmacologie

Datorită taninurilor, fructele Scorușului de munte au proprietăți astringente. Fiind o bogată sursă de vitamine naturale și beta-carotenoizi, ele măresc capacitatea de apărare a organismului, prevenind infecțiile bacteriene și virale și ajută la refacerea organismului în perioada de convalescență.

Recomandări

Reduc nivelul colesterolului în sânge, diminuează oboseala, fortifică sistemul nervos, măresc acuitatea vizuală, sporesc rezistența fizică și întârzie procesul de îmbătrânire.

Mod de preparare și administrare

Fructele pot fi mâncate ca atare. Din fructele uscate se poate prepara o infuzie, o lingură la o cană cu apă. Se beau 2–3 căni pe zi. Se pot prepara și gemuri sau siropuri.

Contraindicații

Nu prezintă.



SOCUL

(*Sambucus nigra* L.; Fekete bodza; Schwarzer Holunder K.)

Arbust înalt de 4–5 m, rar până la 10 m, cu coroana tufoasă și ramurile cu măduvă mai dezvoltată decât la alte specii lemnoase. Frunzele sunt opuse și imparipenat compuse, ascuțite la vârf, neregulat dințate. Florile, aranjate în umbreluțe plane, sunt mici, cu corola albă și se desprind ușor. Fructele sunt sferice, negre, lucioase, cu suc roșu, cu sâmburi turtiți cu câte o sământă fiecare (spre deosebire de cele de **Afin** care au la interior numeroase semințe mici).

Compoziție chimică

Florile de Soc conțin cca 3% rutozid, cantități mici de ulei esențial (0,03%), etil, izobutil și izoamil-amine, beta-D-glicozizi ai acizilor cafeic și ferulic, zaharuri, mucilagii, heterozide cianogene (sambunigrozidă, zierină etc.), tanin, saponozide, acid clorogenic, vitamina C etc.

Frunzele conțin sambunigrină, aldehide glicolice, oxalați, vitamina C etc. Florile conțin, de asemenea, rutozid și izoquercetină, antociani, amino-acizi, acizii: citric, chinic, malic, sichimic, tanin, zaharuri, vitamina C, vitamine din complexul B. Scoarța conține colină, taninuri, zaharuri.

Farmacologie

Preparatele din flori au acțiune diaforetică și antitusivă, datorită sambunigrinei, expectorantă, datorită saponozidelor, diuretică, datorită flavonozidelor și saponinelor și emolientă și imunostimulantă, datorită poliholozidelor. Fructele au acțiuni similare cu cele ale afinelor.

Recomandări

Florile ca sudorifice în stări febrile, în viroze respiratorii și stări gripale. Fructele, sub diferite preparate, au aceleași recomandări ca și fructele de Afin.

Mod de preparare și administrare

Florile se prepară sub formă de infuzie, 1 lingură la o cană cu apă, care se ia seara la culcare.

Extern, sub formă de infuzie preparată din 40 g flori, la 1 l apă, în degerături și contuzii.

Din florile proaspete se prepară o băutură răcoritoare, socata. Din fructele bine coapte se prepară un decoct, folosind 1 lingură fructe uscate la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi. Tot din fructe bine coapte se prepară dulceață, sirop sau cidru. Cele verzi sunt toxice.

Contraindicații

Nu prezintă.

SOVÂRVUL

(*Origanum vulgare* L.; Szurokfü; Wohlgemut)



Plantă erbacee perenă, dreaptă, ramificată la partea superioară, înaltă până la 60 cm, cu miros aromat. Frunzele sunt opuse, ovale, lungi de 3–5 cm, scurt pețiolate. Florile se află la terminațiile ramurilor, mai multe la un loc. Corola este roz-violacee, bilabiată, cu buzele aproape egale. Specia este răspândită mult în flora spontană, din câmpie până în zonele montane superioare. Crește mai ales prin tăieturi, margini de păduri și tufărișuri.

Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei recoltate în timpul înfloririi conțin: ulei esențial 0,8–1,2%; depside cca 8%; flavonoizi: heterozide ale apigenolului, luteolului, kamferolului etc.; antociani; triterpene: acid ursolic și oleanolic; acid cafeic.

Uleiul esențial este format în special din 50–80% fenoli monoterpenici, dintre care predomină carvacrolul, alături de fenol-metil-esteri.

Farmacologie

Datorită componentelor, uleiul esențial are acțiune antispastică asupra musculaturii netede și sedativă asupra sistemului nervos central, în special asupra centrilor respiratori. Pre-

zența substanțelor amare și taninurilor imprimă preparatelor din Sovârv acțiune tonic-amară, imunostimulatoare, astringentă și carminativă. Au și acțiune antiseptică.

Recomandări

Infecții respiratorii și stomacale, în traheite, bronșite, în colite, ca diuretic și în gastrite anacide.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie concentrată, preparată din 3 linguri plantă la o cană cu apă; se beau 3–4 linguri infuzie înaintea meselor principale.

Se poate prepara și o infuzie din 2 lingurițe plantă la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi îndulcite cu miere, în special în bronșite.

Contraindicații

Nu prezintă.



SPÂNZUL [+]

(*Helleborus purpurascens* W. et K.; Piros-ló húnyor; Nieswurz)

Specie erbacee perenă, înaltă până la 50 cm, cu rizom lung, cu numeroase rădăcini. Tulpina aeriană este dreaptă, bifurcată, verde sau roșcată. Frunzele sunt alterne, cu pețiolul lung și sunt divizate în 5–7 lobi, fin dințate, cu nervuri proeminente. Florile sunt mari, formate din 5 elemente verzi-purpurii pe margine, lungi de 2–3 cm, având la interior 15–20 nectarii în formă de cornete, cu stamine și ovare numeroase. Planta este specifică marginilor de păduri și tufișuri, de la deal și munte, la peste 500–600 m altitudine.

Compoziție chimică

Rădăcinile de Spânz conțin heterozide cardiotonice bufadienolidice: helebrozida sau helebrina și desglucohelebrozida, saponozide sterolice (helebrina), compuși din seria ecdisteroizilor și protoanemonină.

Farmacologie

Heterozidele cardiotonice imprimă produselor farmaceutice, prelucrate special și precis dozate, acțiune cardiotonică.

Datorită prezenței saponozidelor, materia primă este iritantă, drastic purgativă și are și proprietăți ocitocice (stimulează contracțiile musculaturii uterine).

Extractul total din rădăcina de Spânz, purificat și lipsit de heterozide cardiotonice, sub formă de soluții injectabile, are efecte antialgice.

Recomandări

Preparatele din rădăcinile de Spânz, precis dozate și purificate, au acțiune cardiotonică, dar se administrează numai sub supraveghere medicală.

Mod de preparare și administrare

Numai sub formă de produse farmaceutice, sub supraveghere medicală. Intră în compoziția medicamentului Boicil, soluție injectabilă și unguent.

Contraindicații

Spânzul, datorită în special saponozidelor, are proprietăți iritante, purgative drastice, stimulează activitatea musculaturii uterine, putând produce avort. Poate da accidente cardio-vasculare și neurotoxice.

Utilizarea empirică în „tratamentul cancerului" nu este justificată științific, fiind chiar periculoasă, deși a fost în ultimul timp mediatizată de unele publicații de nespecialitate din țara noastră. În numeroase cazuri s-au produs grave intoxicații.

Intoxicațiile cu Spânz se manifestă prin salivație abundentă, greață, vărsături repetate, dificultăți la înghițire, colici abdominale, diaree, amețeli, senzație de greutate exagerată a capului, adinamie, sughițuri, tremurături, convulsii tetaniforme, midriază, slăbirea și rărirea pulsului, dispnee, somnolență și moarte.

Ca prim ajutor, în caz de intoxicații cu Spânz, se recomandă: spălături stomacale, vomitive, frecții, căldură, ulei camforat i.m., tonice cardiace, opiu sau alte metode moderne.

SULFINA

(*Melilotus officinalis*; Orvosi somkóró; Gelber Steinklee)

Specie erbacee anuală sau perenă, bogat ramificată, dreaptă, până la 1 m înălțime, cu tulpina cilindrică, glabră. Frunzele sunt trifoliate, cu foliole scurt pedunculate, dințate pe margini, lungi de 2,5–3 cm. Florile sunt așezate în raceme alungite, de 5–10 cm, situate la subsuoara frunzelor, cu numeroase flori (30–70) care se deschid de la bază spre vârf, de culoare galbenă. Fructele sunt păstăi brun negricioase, mici, de 3,5–4 mm, lățite, cu dinții caliciului persistenți, cu o singură sămânță în interior.

Planta crește în locuri însorite, vegetând chiar pe cele mai aride soluri calcaroase. Altitudinal, se dezvoltă din câmpie până la cca 1200 m. Crește prin fâ-



nețe, semănături, coaste pietroase, pe marginea *drumurilor, în toate județele țării.*

Compoziție chimică

Conține cca 1% derivați cumarinici, reprezentați prin melilotozidă, melilotină, acid melilotic, acid melilotincumarinic. Din melilotozidă, prin hidroliză enzimatică și izomerizare, se formează cumarină, care imprimă materiei prime miros plăcut, aromatic.

Printre alți componenți se menționează saponozide triterpenice pentaciclice, flavonozide, alantoină, acid alantoic, colină, poliholozide, acizi fenolici.

Farmacologie

Extractele pe bază de Sulfină au acțiune diuretică și de creștere a debitului venos și limfatic, acțiune astringentă, antiinflamatoare, antispastică, anticoagulantă. Scade permeabilitatea capilară, stimulează sistemul reticulo-endotelial, sinteza de ARN și puterea proteolitică a macrofagilor. Are și acțiune hepatoprotectoare.

Recomandări

Remediu empiric folosit în tratarea icterului, varicelor, tromboflebitelor, tulburărilor circulatorii, fragilității vaselor capilare superficiale, tulburărilor digestive etc. Se utilizează, ca aromatizant, în diferite produse.

Mod de preparare și administrare

De obicei, în diferite ceaiuri medicinale, în special ca aromatizant.

Ca atare, se poate utiliza intern, o linguriță plantă uscată (părțile aeriene înflorite) la o cană cu apă fierbinte. După 10 minute se filtrează și se pot bea 1–2 căni pe zi.

Extern, părți egale de Sulfină și flori de **Mușețel**, din care se prepară tot o infuzie din două linguri amestec de plante la o cană cu apă. Se aplică comprese locale în ulcere varicoase și în hemoroizi.

Contraindicații

Respectând dozele recomandate, nu se cunosc contraindicații.

Observații

Prin uscarea defectuoasă a plantei, se pot forma derivați ai cumarinei, în special dicumarolul, cu acțiune inhibantă asupra producerii protrombinei, respectiv de diminuare a capacității de coagulare a sângelui. Dicumarolul joacă rolul de antivitamină K. Tocmai de aceea, nu rareori la animalele care au consumat cantități mari de nutreț în care era și Sulfină sau **Lucernă** defectuos uscate (încinse) s-au semnalat grave intoxicații, chiar mortale.

SUNĂTOAREA (POJARNIȚA)

(*Hypericum perforatum* L.; Orbáncfü; Echtes Johanneskraut)

Plantă erbacee perenă, înaltă de 0,20–1 m, cu tulpina aeriană cilindrică, cu două muchii laterale, cu numeroase ramuri sterile dezvoltate la axilele frunzelor. Frunzele sunt ovale sau eliptice, pe margini și pe față cu puncte negre. Privite prin transparență par perforate. Florile, numeroase, au 5 petale galbene și ele cu punctulețe negre (glande) și cu stamine numeroase. Crește începând din câmpie până în zona montană superioară, fiind mai abundentă în zonele deluroase.



Compoziție chimică

Părțile aeriene superioare, recoltate în timpul înfloririi, conțin 6,5–15% taninuri de natură catechinică și proantocianidine: catechină, epicatechină, leucocyanidină, 2–5% flavonoide, în special hiperozid (0,5–2%), rutozid (0,3–1,5%), quercitrină (0,3%), izoquercitrină (0,3%), quercetină și camferol. Mai conțin bioflavonoide (cca 0,2%), derivați fluoroglucinici (până la 4% hiperflorină), acizi fenolici: cafeic, clorogenic și ferulic, 0,05–1% ulei esențial, în special n-alcane, naftodiantrone: hypericină și pseudohypericină, beta-sterol, vitamina C și A, xantină, colină, săruri minerale etc.

Farmacologie

Extractele pe bază de Sunătoare au acțiune ușor antidepresivă. Se pare că hypericina, după unele cercetări, inhibă monoaminooxidaza (M.A.O.) care are rol în inactivarea adrenalinei, noradrenalinei și serotoninei. Inhibitorii M.A.O. nu se recomandă persoanelor care consumă alimente cu conținut ridicat în aminoacidul tyramină. Chiar o infuzie de Sunătoare, în acest caz, poate duce la stări convulsive ușoare și la febră.

Rezumativ, acțiunea terapeutică a extractelor pe bază de Sunătoare se rezumă la: antibacteriană, antidepresivă (prin blocarea resorbției de serotonină la nivelul receptorilor postsinaptici), antiinflamatoare, antivirală, astringentă, hepatoprotectoare, inhibitoare a M.A.O. de tipul A și B și sedativă.

Acțiunea antibacteriană se referă la germenii gram pozitivi și gram negativi: Escherechia coli, Proteus vulgaris, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus, Streptococcus mutans. Și ca acțiuni antivirale: în virusul Epstein-Barr, gripal de tipul A și B, virusul stomatitelor veziculare. Extern, ca topic local, dă rezultate bune în plăgile infectate, arsuri de gradul I și II, dureri musculare și dentare.

Recomandări

Intern, se recomandă în colite, colecistopatii, în stări depresive exogene sau endogene.

Extern, cicatrizant și dezinfectant în plăgi purulente și arsuri.

Mod de preparare și administrare

Intern: infuzie 2 lingurițe la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi. Infuzie concentrată obținută din 2 linguri plantă la o cană cu apă; se iau câte 2 linguri după mesele principale. În prezent, există multe preparate standardizate pe bază de Sunătoare.

Extern: 2 linguri plantă la o cană cu apă. Se recomandă și uleiul de Sunătoare preparat după un procedeu special, la fel unguentele.

Contraindicații

Preparatele pe bază de Sunătoare pot produce neplăceri gastrice, în special în cazul în care se administrează pe stomacul gol. În timpul sarcinii au efecte emenagoge și avortive.

În ceea ce privește interacțiunea cu alimentele, se vor evita: berea, brânzeturile fermentate, marinata de pește, în special de heringi, vinul și drojdia alimentară. Se vor evita medicamentele inhibitoare de M.A.O.

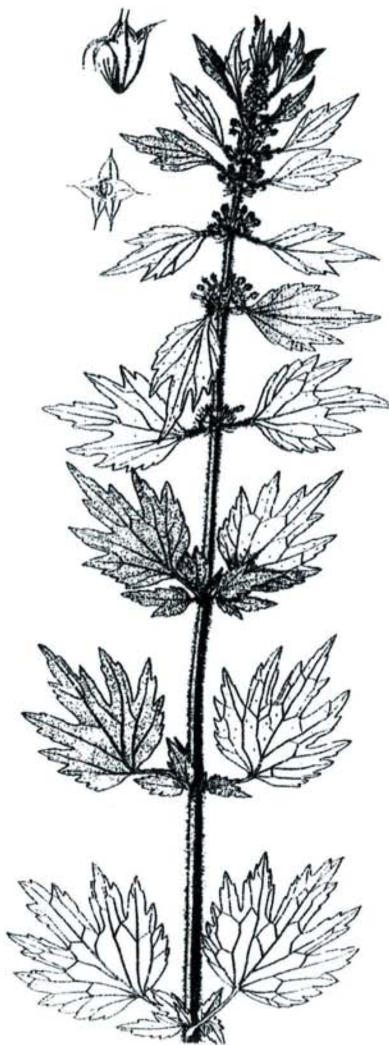
Preparatele pe bază de Sunătoare pentru uzul intern sunt antagoniste efectelor rezerpinei. Timpul de somn al consumatorilor de alcool este de asemenea afectat. Nu se recomandă nici în cazul folosirii Cyclosporinei, anticonvulsivantelor și digitalicelor, teofilină, triptan etc.

TALPA GÂȘTII

(*Leonurus cardiaca* L., *L. quinquelobatus* Gilib.; Szúrós gyöngyajak; Löwenschwanz)

Specii erbacee perene, înalte până la 1 m. Tulpinile aeriene pornesc mai multe de pe rizom, au 4 muchii și sunt goale la interior. Frunzele sunt palmat lobate, având aspectul unei labe de gâscă, de unde și denumirea populară. Frunzele sunt acoperite cu peri aspri. Florile, grupate câte 10–20 la subsuoara frunzelor de la ultimele 10–15 noduri, de culoare roz, sunt lungi de cca 1 cm.

Sunt plante de lumină; cresc pe marginea drumurilor rurale, la marginea pădurilor, în poieni, pe lângă garduri, pe terenuri necultivate din zona de câmpie și deluroasă, până la 500–600 m altitudine.



Compoziție chimică

Substanțe cu structură diterpenică furanică, iridoide, heterozide cardiotonice de tip bufadienolidic, cu acțiune similară strofantinei, care prin hidroliză dau L-rhamnoză, D-glucoză și un aglicon cu structură pentaciclică, 3 glicozide amare, cu structură sterolică și un glicozid amar denumit de unii autori leunurină; glicozizi cu inel lactonic nesaturat; saponozide, flavonoizi, taninuri, ulei esențial în cantități mici, rezine, acizi organici, vitaminele A, C și E (în semințe), săruri minerale.

Părțile aeriene superioare înflorite, în stare proaspătă, conțin 0,050–0,070% alcaloizi, între care lenucardina sau stachidrina și doi alcaloizi, izolați de cercetătorii din țara noastră.

Farmacologie

Rezultatele cercetărilor asupra acțiunii farmacodinamice a acestei specii sunt în funcție de vechimea materiei prime și de metodele folosite la obținerea extractelor totale sau a unor substanțe active pure.

S-au confirmat: acțiunea inhibitoare asupra sistemului nervos central și asupra centrului respirator, acțiunea hipotensivă

și vasoconstrictoare periferică, acțiunea diuretică, efectele sedative puternice, de cca trei ori mai puternice decât ale **Valerianei**, și acțiunea cronotropă negativă asupra cordului. Acțiunea cardiacă a extractelor din această plantă se manifestă prin excitare centrală vagală. De menționat este faptul că extractele obținute prin infuzare sau decocție nu au decât în mică măsură spectrul total de activitate a plantei.

Recomandări

Ca inhibitor al sistemului nervos central, în special asupra centrului respirator, ca hipotensiv, diuretic și sedativ puternic.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie, din 3 linguri plantă mărunțită la 200 ml apă; se iau 3–5 linguri pe zi. Tinctura se prepară din 20 g plantă, prin macerare timp de 8 zile, în 100 ml alcool de 70°. Se iau 20–40 picături o dată, de 3 ori pe zi. Intră și în compoziția produselor Hipotens și Sedocalm Plantavorel.

Contraindicații

Respectând dozele prescrise, nu prezintă contraindicații și nici efecte adverse. Nu se administrează la hipotensivi.

Toxicitate

Compușii diterpenici, în structura cărora se întâlnește nucleul furanic, au potențial hepatotoxic. Deși în infuzii, la dozele recomandate, acești compuși sunt în cantitate foarte mică, din prudență, nu se va administra la cei suferinzi de hepatite postvirale.

TĂTĂNEASA (+)

(*Symphytum officinale* L.; Fekete nadálytö; Grosse Wallwurz)

Specie erbacee perenă, dreaptă, înaltă până la 1 m, ramificată și acoperită pe toată suprafața cu peri aspri. Rizomul și rădăcinile au culoare neagră lucioasă. Tulpina aeriană, cu muchii care se prelungesc în aripi. Frunze lungi, foarte aspre la pipăit. Flori terminale, câte 5–10, cu corola tubuloasă roșie-violacee. Planta crește pe locuri deschise, pe soluri argiloase cu apă stagnantă. Se întâlnește de la câmpie până în zona montană inferioară.

Compoziție chimică

Rizomii și rădăcinile conțin între 0,6–0,8% alantoină, mucilagii, substanțe de natură glicozidică: consolidină și consolicină, tanin, colină, asparagină, gumirezine, zaharuri, amidon, cantități mici de alcaloizi: symphito-cinoglosină,

alcaloizi pirolizidinici, coniferină, substanțe minerale etc. Frunzele conțin symfitocinoglosină, consolidină, alcaloizi pirolizidinici, ulei esențial, colină etc.



Farmacologie

Cercetările (efectuate în țara noastră și în alte țări) au pus în evidență că alantoina pe care o conține planta are acțiune antiinflamatoare și cicatrizantă.

A fost recomandată și în uzul intern, fără să se țină seama de prezența alcaloizilor pirolizidinici cu acțiune cancerigenă și hepatotoxică. S-a recomandat și ca antidizenteric, în ulcerul gastric etc. În prezent, aplicațiile în uzul intern au fost interzise.

Recomandări

Cercetările din ultimii ani au demonstrat că, în special din cauza alantoinelor, preparatele de uz intern pe bază de Tătăneasă au acțiune carcinogenă, hepatotoxică și genotoxică. Deci utilizarea în uzul intern este interzisă. Extern, se utilizează ca antiinflamator și cicatrizant.

Mod de preparare și administrare

Numai pentru uzul extern, decoct din 4–5 lingurițe rădăcină la o cană cu apă. Se recomandă pentru gargară și clătirea gurii în gingivite, stomatite, abcese dentare, pentru cicatrizarea rănilor (nedeschise).

Tinctura preparată din 10 g rădăcini la 100 ml alcool de 70°, prin macerare timp de 8 zile, se recomandă în aceleași scopuri în uzul extern, îndoită cu apă fiartă și răcită.

Contraindicații

În uzul intern. S-au semnalat grave intoxicații cu rădăcină de Tătăneasă în urma recomandărilor făcute de unele publicații de nespecialitate din țara noastră.

TEIUL

(*Tilia tomentosa, T. cordata, T. platyphyllos*; Tei argintiu, Tei pucios, Tei cu frunza mare; Ezüstlevelü hársfa, Kislevelü hársfa, Nagylevelü hársfa; Silberlinde, Winterlinde, Sommerlinde)

Arbori binecunoscuţi, nemaiavând nevoie de descriere.

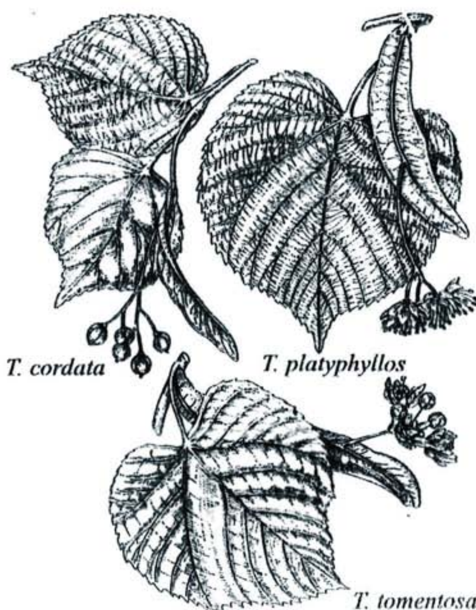
Teiul pucios este cel mai răspândit în ţara noastră. **Teiul argintiu** are florile cele mai parfumate. Înfloresc, în funcţie de specie, începând de la sfârşitul lunii mai până în iulie. În afară de speciile menţionate, mai există, mai puţin răspândite, şi alte specii, forme şi varietăţi. Se cultivă în parcuri, grădini, pe marginea străzilor şi în zona forestieră.

Compoziţie chimică

Florile de Tei conţin 3–10% mucilagii (polizaharide), îndeosebi arabinogalactane şi acizi uronici. Mai conţin 2% taninuri condensate, dimeri ai procyanidinei, 1% flavonoide, în special glicozide ale quercetinei (rutină, hiperozid, quercitrină şi izoquercitrină), astragalină, acizi fenolici (cafeic, cumaric şi clorogenic) şi 0,02–0,1% ulei esenţial conţinând alkane şi monoterpene.

Farmacologie

Flavonoidele şi compuşii fenolici din flori au acţiune diaforetică. S-a demonstrat că uleiul esenţial, care conţine şi farnesol, are acţiune antispastică şi neurosedativă. S-a pus în evidenţă şi acţiunea hipotensivă şi uşor astringentă. Datorită mucilagiilor, infuziile din florile de Tei au acţiune emolientă şi expectorantă.



Recomandări

Datorită mucilagiilor, florile de Tei reduc inflamaţiile căilor respiratorii. Se recomandă ca sedative nervoase, în insomnii, ca expectorant în bronşite. Sub formă de băi, acţiunea sedativă se recomandă şi la copiii mici.

Mod de preparare şi administrare

Infuzie preparată dintr-o linguriţă flori fără bractee sau o lingură flori cu bractee la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi, îndulcite cu miere.

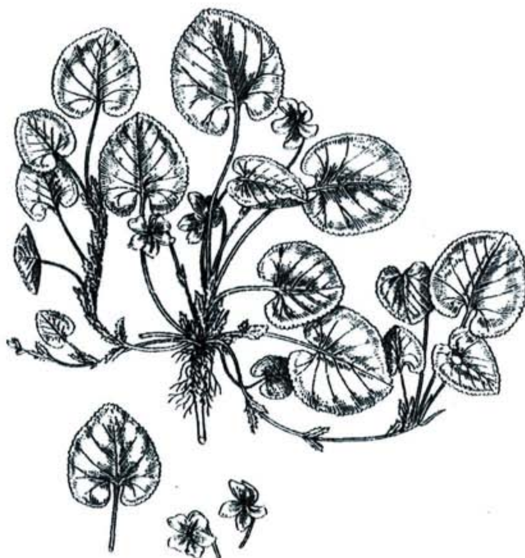
Contraindicații

Nu prezintă.

TOPORAȘUL

(*Viola odorata* L.; Illatos ibolya; Wohlreichendes Veilchen)

Specie erbacee, cunoscută și sub denumirea de **Violete, Tămâioare** (în Oltenia și Muntenia) și **Viorele** (în Ardeal), perenă, fără tulpină, la care frunzele și stolonii pornesc direct din rizomi. Frunzele sunt lung pețiolate și cordate, cu marginea fin dințată. Florile sunt solitare, lung pedunculate, plăcut mirositoare, de culoare violetă, mai rar albă. Plantă de semiumbră, se întâlnește în pădurile de foioase sau tufărișuri, primăvara devreme, înainte de înfrunzirea speciilor lemnoase.



Se utilizează atât florile, cât și rizomii.

Compoziție chimică

Florile conțin cca 0,003% ulei esențial, format din aldehide și alcooli alifatici nesaturați, între care nonadienolul și octodienolul, alcool benzilic și o cetonă nesaturată (parmona), urme de eugenol; rezine, zaharuri, viola-quercetină (rutozid), violamină — o substanță colorantă albastră, urme de acid salicilic, mucilagii, substanțe amare.

Frunzele conțin ulei esențial de culoare brună, format din esteri metilici ai acidului salicilic și nonadienol.

Rizomii și rădăcinile conțin saponozide, un alcaloid — odorantina, acid 2-nitropropionic, 0,04% ulei esențial, substanțe amare, esteri ai acidului salicilic, săruri minerale etc.

Farmacologie

Florile au acțiune emolientă. Rizomii și rădăcinile, datorită saponozidelor, au acțiune expectorantă, iar la doze mai mari sunt emetice, asemănătoare ca acțiune cu rădăcinile de **Ipeca**, plantă exotică. Prezintă și acțiune ușor laxativă.

Odorantina din rizomi și rădăcini are proprietăți hipotensive.

Recomandări

Florile se recomandă pentru acțiunea emolientă în diferite formule pectorale. Rizomii și rădăcinile se recomandă pentru acțiunea lor expectorantă.

Mod de preparare și administrare

Florile, sub formă de infuzie, preparată din 1–2 lingurițe flori la o cană cu apă; se beau 1–2 căni pe zi.

Rizomii și rădăcinile sub formă de decoct, preparat dintr-o lingură plantă la o cană cu apă; pentru adulți, 4–5 linguri pe zi, pentru copii 3–4 lingurițe pe zi îndulcite cu miere.

Contraindicații

Respectând dozele precizate, nu prezintă.

TRAISTA CIOBANULUI

(*Capsella bursa-pastoris* (L.); Pásztortáska; Gemeines Hirtentäschel)

Specie erbacee anuală, mai rar bianuală. Dreaptă, înaltă de 10–40 cm, cu frunzele de la bază sub formă de rozetă, întregi sau ușor sectate; cele tulpinale, fără pețiol, înconjoară tulpina. Florile sunt mici și înfloresc de la baza tulpinii florifere spre vârf, cu 4 petale albe. Fructele sunt caracteristice, triunghiulare, turtite. Este una dintre speciile cele mai răspândite în flora spontană, care crește în locuri însorite sau semiumbrite, începând din zona de câmpie până la munte.



Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei conțin: alcaloizi, tiramină, colină, acetil colină, histamină, taninuri, diosmină care se scindează în diosmetină și rutozid; cantități însemnate de oxid de potasiu, cantități mici de ulei esențial, saponine, flavonoide, vitamina C.

Farmacologie

Acțiune hemostatică, datorată substanțelor active din plantă, în special alcaloizilor.

A fost pusă în evidență și acțiunea hipotensivă. În prezent, datorită utilizării alcaloizilor din **Cornul secarei** și a derivaților acestora, utilizarea acestei plante este limitată.

Recomandări

Indicată în hipermenoree (menstruație abundentă). Se recomandă și ca hipotensiv.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie, preparată din 2 lingurițe plantă la o cană cu apă; se beau 3 căni pe zi.

Sub formă de tinctură, preparată din 20 g plantă la 100 ml alcool de 70° prin macerare timp de 8 zile; se iau 3 ml pe zi, diluați cu apă, în mai multe reprize.

Contraindicații

Nu prezintă.

TREI FRAȚI PĂTAȚI

(*Viola tricolor* L.; Háromszínü árvácska; Stiefmütterchen)

Specie anuală, înaltă de 10–40 cm, cu tulpina arcuită de la bază sau dreaptă, cu frunze diferite ca formă, după nivelul la care se găsesc: cele inferioare, ovale și lung pețiolate, iar cele de mai sus, alungite, aproape lipsite de pețiol, la bază cu stipele mari. Florile sunt lung pedunculate, iar petalele sunt colorate diferit, de la alb, galben, roșcat până la violet, asemănătoare cu **Panselele de cultură**, dar mult mai mici. La specia *Viola arvensis*, care are aceleași proprietăți terapeutice cu *Viola tricolor*, florile sunt preponderent galbene.



Plante de lumină directă, se dezvoltă prin lunci umede, la marginea pădurilor, prin fânețe, pe coaste și stâncării, începând de la 200–300 m altitudine până în zona subalpină.

Compoziţie chimică

Părţile aeriene ale plantei, recoltate în timpul înfloririi, conţin flavonozide: violaquercetrină, violantină, orientină, izoorientină, vitexină şi izovitexină, vinceninä; antocianozide: violanină; saponozide triterpenice pentaciclice; ulei esenţial; o heterozidă a salicilatului de metil; un alcaloid (violina); carotenoide, între care violaxantina şi zeaxantina; acid p-cumaric şi delfinidină; vitamina C; taninuri şi gume.

Farmacologie

Datorită prezenţei saponozidelor triterpenice şi rutozidului, acţionează ca diuretic-depurativ şi expectorant. Are acţiune antialergică şi uşor laxativă.

Recomandări

Se recomandă intern în tratamentul alergiilor şi în dermatozele de natură artritică, în dermatoze frecvente la copii şi ca diuretic-depurativ. Extern, sub formă de comprese, ameliorează numeroase afecţiuni dermatologice.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de infuzie, preparată din 2 lingurţe de plantă la o cană cu apă; se beau 2–4 căni pe zi în cure îndelungate.

Extern, comprese, tot sub formă de infuzie, preparată din 2 linguri plantă la o cană cu apă.

Contraindicaţii

Nu prezintă.

TROSCOTUL

(*Polygonum aviculare* L.; Porcsin keserüfü; Vogelknöterich)

Specie mică anuală, de 10–50 cm înălţime, târâtoare, cu tulpina netedă ramificată, cu noduri umflate la baza frunzelor eliptice sau lanceolate, cu marginea netedă, dispuse altern. Florile sunt grupate câte 3–5 la subsuoara frunzelor, mici, verzui sau roşiatice. Planta este comună lângă aşezările omeneşti, pe terenuri virane, pe marginea drumurilor rurale, pe şanţuri, pe locuri bătătorite. Este răspândită în toată ţara, mai ales în zona de câmpie şi deal.

Compoziţie chimică

Conţine cca 1% acid silicic total, respectiv 0,08–0,20% acid silicic solubil prin decocţie; 3–4% taninuri, flavonozide: avicularozida, respectiv arabinozida quercetolului şi camferitrozida care este o rhamnozidă a camferolului; vitamina C, rezine, ceruri, grăsimi, zaharuri, mucilagii, derivaţi antrachi-

nonici, în cantități mici, urme de ulei esențial și alte săruri minerale, în afară de silicați sau dioxid.



Farmacologie

Troscotul are proprietăți antiinflamatoare, astringente, antidiareice, diuretice, cicatrizante, hemostatice și remineralizante.

Recomandări

Ca diuretic, astringent, antidiareic, hemostatic și cicatrizant al rănilor. Datorită siliciului solubil, se recomandă în afecțiunile căilor respiratorii, în special ca antitusiv și mineralizant. Adjuvant în tuberculoza pulmonară.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie, dintr-o lingură de părți aeriene ale plantei la o cană cu apă. Se bea până la 1 l pe zi.

Contraindicații

Nu prezintă.

TURIȚA MARE

(*Agrimonia eupatoria* L.; Patika parlófü; Echter Ackermmenig)

Specie erbacee perenă, dreaptă, păroasă, înaltă de 30–100 cm, neramificată sau ramificată numai spre vârf. Frunzele sunt așezate alternativ pe tulpină, imparipenate, cu foliole mari, alternând cu altele mai mici, toate dințate pe margine, de culoare verde închis pe fața superioară și verde cenușiu pe cea inferioară. Florile de tipul 5 sunt așezate la partea superioară a tulpinii pe o distanță de 10–30 cm și au petale galbene.

Crește mai ales în locuri semiumbrite, cu umiditate mare, din zona de câmpie până în cea montană.

Compoziție chimică

Taninuri de natură catehinică, galotanin și elagitanin, cvercetină liberă, flavonozide: hiperină și rutozid, glicozizi ai apigeninei și luteolinei, substanțe amare, urme de ulei esențial, izocumarine (agrimondida), dioxid de siliciu, acid nicotinic, vitaminele C și K, acid ursolic, triterpene pentaciclice, săruri minerale.



Farmacologie

Proprietăţi astringente, datorită taninurilor şi stimulente ale apetitului, datorită substanţelor amare. Acţiune antiinflamatoare şi cicatrizantă. Acţiune diuretică şi antivirală.

Recomandări

Extractele apoase din părţile aeriene ale plantei, recoltate în timpul înfloririi, sunt indicate în afecţiunile cronice ale stomacului, pentru stimularea secreţiilor gastrice. Sunt utile în hipertrofia de prostată. Se recomandă şi în tulburări circulatorii, afecţiuni reumatice, în diaree şi în viroze.

Mod de preparare şi administrare

Infuzie din trei linguri de plantă la 1 l apă. Se bea întreaga cantitate în timpul zilei.

Contraindicaţii

În ulcerul gastric.

UNGURAŞUL

(*Marrubium vulgare* L.; Orvosi pemetefü; Gemeiner Andorn)

Specie erbacee perenă, înaltă de 30–80 cm, cu aspect general cenuşiu albicios, datorită perilor. Tulpina are patru muchii, iar frunzele, aproape rotunde, cu marginea neregulat dinţată, sunt aşezate opus pe tulpină şi rămurele. Florile, grupate la nodurile superioare, sunt mici, albicioase, cu caliciul cu 10 dinţi răsfrânţi, cu corola bilabiată.

Creste la lumină directă şi este bine adaptată la secetă. Răspândită în toată ţara pe terenuri necultivate, păşuni degradate şi aride, în special în zonele stepice din Oltenia, Muntenia, Dobrogea şi estul Moldovei.

Compoziţie chimică

0,3–1,0% substanţe amare diterpenice cu structură labdanică — numită marubină sau marubiină; acid marubic; taninuri (6,5–7%), flavonozide, cantităţi mici de ulei esenţial, derivaţi ai acizilor cafeic, clorogenic şi rosmarinic, compuşi triterpenici. Mai conţine pectine, rezine şi ceruri, acid ursolic, substanţe grase, o saponozidă, o glicozidă neidentificată structural, un alcaloid de asemenea neidentificat, colină, vitamina C, săruri minerale.

Farmacologie

Principalele acțiuni sunt cele emoliente, expectorante și febrifuge. Poate înlocui chinina la persoanele care prezintă intoleranță la această substanță. Sărurile de sodiu și potasiu ale acidului marubic au proprietăți coleretice. Extractele din părțile aeriene superioare recoltate în timpul înfloririi au efecte pozitive în aritmia cardiacă, datorită azotatului de potasiu și colinei existente în plantă.



Recomandări

Se recomandă pentru proprietățile coleretice, emoliente, expectorante și febrifuge. Extractele din această plantă sunt recomandate în aritmia cardiacă, în bronșite acute și în anorexie.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie, o linguriță plantă la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi înaintea meselor principale. Pentru cei la care aportul de lichide este limitat, se prepară o infuzie concentrată din 2 linguri plantă la o cană cu apă, din care se iau câte două linguri tot înaintea meselor principale.

Contraindicații

Nu prezintă.

URZICA MOARTĂ ALBĂ

(*Lamium album* L.; Fehér árvacsalán; Weisse Taubnessel)

Plantă erbacee perenă. Înaltă de 20–50 cm, cu tulpina aeriană dreaptă, cu 4 muchii evidente, de obicei neramificată și goală în interior. Frunzele sunt așezate opus, au limbul triunghiular-ovat, cu dinți evidenți pe margini. Florile, câte 3–6, așezate la subsuoara frunzelor, sunt albe, mari, cu buza superioară în formă de coif, iar cea inferioară în formă de linguriță. Crește în locuri umbroase, pe soluri umede, bogate în săruri minerale. Se întâlnește în luminșuri de pădure, la umbra gardurilor, în tufișuri, în întreaga țară, în special începând din zona colinară până în cea montană.

Compoziție chimică

Iridoide (lamiozida), saponozide, taninuri, ulei esențial, flavonozide, mucilagii, acizi polifenol-carboxilici (acid rosmarinic, în special); amine biogene:



histamină, metil amină și tiramină; vitaminele C și K, carotenoide, săruri minerale, în special de potasiu.

Farmacologie

Acțiune antiinflamatoare și sedativă, diuretic-depurativă, expectorantă, antidiareică, vasoconstrictoare, datorită tiraminei, justificate prin prezența compușilor, în special din flori.

În fitoterapia empirică se utilizează în tricomonoză, candidoze și prostatite, probabil datorită conținutului în polifenoli, saponozide și taninuri. Aceste acțiuni *necesită confirmare științifică.*

Recomandări

Florile se recomandă pentru proprietățile expectorante, emoliente și astringente. Empiric, se mai recomandă și în dismenoree (perturbații dureroase în timpul ciclului), în inflamațiile prostatei și în leucoree.

Mod de preparare și administrare

Infuzia, preparată din 1–2 lingurițe flori la o cană cu apă; se beau 1–2 căni pe zi. Pentru spălături sau instilații vaginale sau pentru băi de șezut, asociată cu frunze de **Mur,** frunze de **Nuc** și conuri de **Hamei** (în părți egale), tot sub formă de infuzie din 3 linguri plante la 1 l apă.

Contraindicații

Nu prezintă.

VALERIANA (ODOLEANUL)

(*Valeriana officinalis* L.; Mezei macskagyökér; Baldrian)

Specie erbacee perenă, cu tulpina dreaptă, neramificată, de 25–150 cm, cu rizom vertical scurt, cu stoloni și numeroase rădăcini adventive. Frunzele sunt imparipenat compuse, lungi de 5–25 cm, cu 5–11 perechi de lacinii lanceolate. Florile, înghesuite la partea superioară a tulpinii, sunt mici, de 4–5 mm, de culoare roșie-liliachie, plăcut mirositoare. În schimb, rădăcinile și rizomii, în special după uscare, au un miros dezagreabil, caracteristic.

Creşte în flora spontană, în zonele umbroase, pe marginea apelor, în lungi şi zăvoaie din regiunile de deal şi munte. Se cultivă intens.

Compoziţie chimică

Rizomii şi rădăcinile de Valeriană conţin 0,5–2% ulei esenţial format în special din sesquiterpene: acizi valerenici, valerianone, esteri ai borneolului; în particular, sunt prezenţi: acetatul de bornil, izovalerianatul de bornil, acidul valerenic, acidul hidroxivalerenic, acidul acetoxivalerenic, valerianalul şi valerianona. Mai conţin tanin, lignane, mici cantităţi de flavonoizi, triterpene, urme de alcaloizi şi valepotriaţi (monoterpene biciclice), fenoli, cetone, oxilactone, acid cafeic şi clorogenic, valeride (heterozide), lipază, oxidază, zaharoză, glucoză, săruri minerale etc.

Farmacologie

În prezent, atenţia farmacologilor se îndreaptă spre acizii valerianici, astăzi fiind consideraţi principalii responsabili ai efectelor sedative ale preparatelor pe bază de Valeriană. Prin analogie cu alte medicamente sedative şi hipnotice stă ipoteza că acizii valerianici pot acţiona mărind activitatea acidului gama-aminobutiric, un neurotransmiţător care inhibă sistemul nervos central.

Acţiunea hipnotică şi asupra mecanismului de inducere a somnului a fost demonstrată prin numeroase studii clinice.

Asupra musculaturii netede gastrointestinale, Valeriana are acţiune spasmolitică şi miorelaxantă.

Alte studii au demonstrat lipsa de toxicitate în doze terapeutice a produselor pe bază de Valeriană. Nu diminuează nici reflexele, putând fi utilizată şi de conducătorii auto.



Recomandări

Datorită componentelor din uleiul volatil, în special valepotriaţilor respectiv acizilor valerianici, preparatele pe bază de Valeriană sunt recomandate în insomnii, nervozitate, hiperexcitabilitate motorie şi senzorială, în nevroza cardiacă şi ca antispastic uşor.

Mod de preparare şi administrare

Sub formă de pulbere de rădăcină uscată, de 3 ori pe zi câte un vârf de cuţit; infuzie, 1 lingu-

riţă rădăcină la o cană cu apă, care se bea de obicei seara la culcare; tinctură preparată din 20 g rizomi şi rădăcini la 100 ml alcool de 60–70°, prin macerare timp de 8 zile; se iau 15–20 picături de 3 ori pe zi, ultima doză seara, la culcare.

Contraindicaţii

Nu se cunosc, nici efecte secundare, nici restricţii în graviditate şi nici interacţiuni cu alte medicamente.

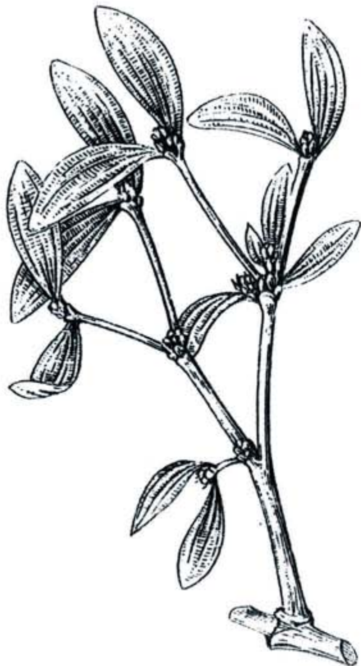
VÂSCUL

(*Viscum album* L.; Fehér fagyöngy; Vogelmistel)

Specie semiparazită, cunoscută de toţi, care rămâne verde şi peste iarnă. Cele mai bune specii-gazdă sunt **Mesteacănul, Bradul, Frasinul, Mărul** şi **Părul**. Se va evita utilizarea Vâscului care se află pe **Arţar**, **Tei**, **Salcie** şi **Plop** (considerat toxic).

Compoziţie chimică

Diferă, în funcţie de provenienţă şi în special de planta-gazdă. Din Vâsc s-au izolat saponozide triterpenice, beta-amarina şi derivaţi ai acidului oleanolic, alfa şi beta viscol, amine (colina şi acetilcolina), beta-fenilmetilamina, inozitol, aminoacizi liberi, substanţe grase formate din acid oleic, linoleic, palmitic etc., vitaminele C şi E, mucilagii, substanţe glicozidice (siringina), quercetină, zaharuri, viscotoxină (polipeptidă care se inactivează prin încălzire şi hidroliză), acid viscic, un polizaharid cu acţiune antitumorală, săruri minerale etc.



Farmacologie

Datorită în special substanţelor de natură triterpenică, derivaţilor de colină şi viscotoxinei, produsele pe bază de Vâsc au acţiune hipotensivă imediată şi de durată şi acţiune bradicardizantă (scăderea frecvenţei cardiace sub limita normală). Acţiunea bradicardizantă şi depresiv-cardiacă se produce datorită acţiunii directe asupra

miocardului, urmată de vasoconstricţie, efecte condiţionate de doza administrată. Din Vâsc au fost izolate şi fracţiuni cardio-toxice care produc leziuni la nivelul miocardului. Pentru a obţine preparate lipsite de acţiune toxică sunt necesare prelucrări specifice industriei fitofarmaceutice. În ceea ce priveşte acţiunea antitumorală atribuită Vâscului, experimentările în această direcţie au demonstrat că s-au obţinut unele rezultate pozitive, folosindu-se injecţii intravenoase combinate cu injecţii intratumorale, în tumori externe inoperabile, sau în alte cazuri postoperatorii sau după iradiere.

Atât produsele hipotensive cât şi cele antitumorale obţinute din Vâsc se vor utiliza numai sub supraveghere medicală.

Recomandări

Datorită în special substanţelor de natură triterpenică, derivaţilor de colină şi viscotoxină, produsele pe bază de Vâsc se recomandă în special în hipertensiunea arterială.

În străinătate s-au obţinut (în Laboratoarele Weleda) produse pe bază de Vâsc de tip Icador, sub formă de injecţii, pentru tratamentul tumorilor inoperabile sau în tratamentele post-operatorii sau după cobaltoterapie.

Toate aceste produse se vor utiliza numai sub supraveghere medicală.

Mod de preparare şi administrare

Macerat la rece, preparat din 3 linguriţe plantă mărunţită la 1/2 l apă; se lasă la extras 10 ore; se filtrează, se îndulceşte cu miere, iar întreaga cantitate se bea treptat în cursul unei zile.

Sub formă de pulbere: 2–3 vârfuri de cuţit în 24 ore.

Intră şi în produsul fitoterapeutic Hipotens — Plantavorel Piatra-Neamţ.

Contraindicaţii

Toate preparatele pe bază de Vâsc se vor lua numai sub supraveghere medicală. Din Vâsc au fost izolate formaţiuni cardiotoxice care produc leziuni la nivelul miocardului.

VINARIŢA

(*Asperula odorata* L.; Szagos müge; Waldmeister)

Specie perenă, neramificată, înaltă de 15–25 cm. Tulpina aeriană este dreaptă, în 4 muchii. Frunzele sunt aşezate caracteristic, spre bază câte 6, în cerc, câte 8–9 în partea superioară, lucioase, fără peţiol, cu peri aspri pe margini şi pe dosul nervurilor. Florile, mărunte şi albe, sunt grupate ca nişte bucheţele la vârful tulpinii.

Preferă locurile umbroase, din pădurile de **Fag** şi **Brad** şi din molidişuri, până la 1400 m altitudine. Se utilizează numai părţile aeriene în timpul înflori-



rii, care se taie cu foarfeca la 4–5 cm mai sus de sol.

Compoziție chimică

Cumarine și derivați hidroxilați, furanocumarine, monotropitozidă și asperulozid (glucozidă iridoidică), substanțe amare, tanin, cantități mici de acid nicotinic și amida acidului nicotinic, ulei gras, substanțe fitoncide, săruri minerale etc. Din rădăcinile plantei s-au izolat antrachinone.

Farmacologie

Acțiunea farmacodinamică a fost puțin studiată. Ea este imprimată de prezența derivaților cumarinici care, în cantități mici, reduc puterea de coagulare a sângelui, prevenind deci formarea cheagurilor. În trecut, această specie a fost mult utilizată în medicina tradițională ca diuretic-depurativ, în afecțiuni hepatice, sedativ în insomnii, calmant. S-au demonstrat până în prezent acțiunea sedativă și antispastică.

Recomandări

Datorită glicozizilor cumarinici prezenți, planta reduce puterea de coagulare a sângelui, împiedicând trombozele (formarea unui cheag în interiorul unui vas sanguin). Se folosește și ca diuretic, sedativ și calmant în insomnii.

Se utilizează ca aromatizant pentru vinuri, ceaiuri alimentare și în industria brânzeturilor.

Mod de preparare și administrare

Infuzie, dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă; se beau 1–2 căni pe zi.

Contraindicații

Nu prezintă.

VIȚA DE VIE

(*Vitis vinifera* L.; Nemes szölö; Edelrebe)

Arbust, târâtor și agățător. Frunzele, care interesează mai mult sub aspect terapeutic, sunt orbicular cordate, mai mult sau mai puțin, trei-cinci lobate, de 5–20 cm în diametru, cu sinusurile pronunțate, cel pețiolar în formă de V sau U,

uneori în formă de liră cu partea inferioară rotundă. Limbul pe față este glabru (fără peri) sau puțin păros, iar pe dos cu peri scurți și aspri amestecați cu peri lungi, adeseori cu aspect păienjenos-tomentos, cu marginile neregulat dințate, cu dinți de obicei ascuțiți.

Ceea ce este mai important sub aspect terapeutic sunt frunzele de culoare roșietică.

Compoziție chimică

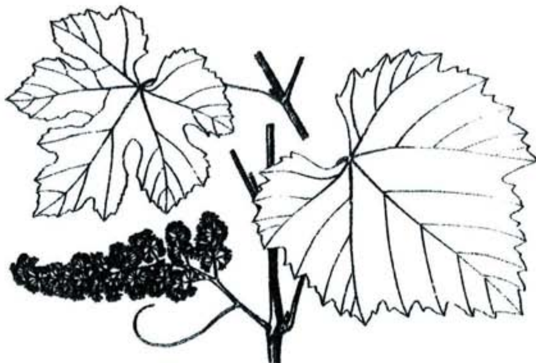
Din frunza de Viță de vie roșietică au fost izolați numeroși compuși aparținând unor clase chimice diferite. Astfel, au fost identificați compuși polifenolici, în special antocianozide (glicozide ale definidinei, ale petudinei și ale malvidinei), flavonoide (hiperina, quercitrina și quercitina 3–0–beta–D glucoronida), taninuri de natură catehică (catechina, epicatechina, gallocatechina și epicatechina–3–0–galatul).

Farmacologie

Acțiunea biologică și utilizările clinice ale preparatelor obținute din frunzele de Viță de vie de culoare roșietică, descrise în literatura de specialitate actuală, s-ar putea rezuma la următoarele:

— ***acțiune protectivă a vaselor capilare.***

Proprietățile farmacodinamice ale acestor preparate se manifestă în primul rând asupra sistemului circulator, în special asupra vaselor capilare. Acțiunea este datorată antocianozidelor pe care le conțin frunzele și acțiunii angioprotective care se explică prin diminuarea permeabilității capilarelor și creșterea rezistenței lor, acțiune de tipul vitaminei P.



Primele observații experimentale asupra activității antocianozidelor din frunza de Viță de vie ne parvin de prin anii 1960, când s-a observat că acești compuși cresc semnificativ rezistența capilarelor.

Mai recent s-a demonstrat că antocianozidele din frunza de *Vitis vinifera*, administrate oral, îndeplinesc și funcția de reglare a tonusului musculaturii netede a arteriolelor, controlând fluxul hematic care traversează diferite zone circulatorii.

Se realizează un efect protector în confruntarea daunelor endoteliale care pot avea drept consecință o perioadă temporară de ischemie, în care condiții endoteliul vascular își pierde caracteristicile normale de suprafață, leucocitele cir-

culante aderă la pereţii vaselor, eliberând local citochine şi alţi compuşi, crescând permeabilitatea capilară, permiţând astfel trecerea în spaţiile extracelulare a lichidelor din celule. Astfel se ajunge la formarea edemelor interstiţiale caracteristice multor condiţii patologice.

— ***acţiune în insuficienţa venoasă a arterelor inferioare.***

Activitatea farmacologică a antocianilor îşi găseşte aplicaţii clinice în special în insuficienţa venoasă a arterelor inferioare şi a complicaţiilor care derivă de aici (varice, tromboflebite, edeme perimalcolare şi crurale etc.).

Forma cea mai simplă a acestor manifestări este caracterizată prin edeme uşoare perimaleolare, evidente în special seara la persoanele care lucrează cea mai mare parte a zilei în picioare.

Antocianozidele din frunza de Viţă de vie sunt utile deci în tratamentul edemelor perimaleolare cauzate de o anormală permeabilitate capilară.

Administrarea produselor fitoterapeutice pe bază de Viţă de vie reactivează microcirculaţia locală, ameliorează fluxul venos şi uşurează îndepărtarea lichidelor interstiţiale, reducând astfel edemele.

Recomandări

În insuficienţa venoasă cronică şi în fragilitatea capilarelor.

Mod de preparare şi administrare

258 mg concentrat total (conţinând 1% mg antocianozizi); 4 capsule pe zi.

Contraindicaţii

Nu prezintă.

VOLBURA (ROCHIŢA RÂNDUNICII)

(*Convolvulus arvensis* L.; Sövényszulák; Zaunwinde)

Specie erbacee perenă, volubilă în jurul unor plante sau altor suporturi. În lipsa acestora, se întinde pe sol până la 1 m. Rizomul este lung, ramificat, albicios, cu numeroase rădăcini. Frunzele, aşezate alternativ, sunt sagitate, de obicei fără peri. Florile, aşezate la axila frunzelor, sunt albe, cu penduncului lung, în formă de pâlnie cu diametrul de 2–3 cm.

Datorită eleganţei florilor, planta se numeşte şi **Rochiţa rândunicii**. Este o buruiană comună în culturi şi locuri necultivate.

Compoziţie chimică

Atât *Convolvulus arvensis*, cât şi specia apropiată *Calysteya sepium* (**Cupa vacii**) conţin 2–3% rezine, asemănătoare cu **Tubera Jalapa**, produs exotic, formate din două heterozide: convolvulina şi jalapina. Convolvulina în mediu hidroalcoolic alcalin se scindează în 4 molecule de glucoză, 2 molecule de rhamnoză şi acid

convolvulinic care, de fapt, este un amestec de acizi dioxipalmitinic, exogonic, izovalerianic, tiglic și metil acetic. Materia primă, părțile aeriene cu rădăcini, mai conțin taninuri, vitamina C și săruri minerale.



Farmacologie

Datorită rezinelor și produșilor de scindare menționați, materia primă are acțiune purgativă asemănătoare cu Tubera Jalapa. Cercetările din țara noastră au demonstrat că rezina din această specie este mai puțin iritantă decât din Tubera Jalapa.

Recomandări

Datorită rezinelor din rizomi și din rădăcini și produșilor de scindare a acestora, are acțiune purgativă similară produsului exotic Tubera Jalapa.

Mod de preparare și administrare

În special sub formă de tinctură preparată din 20 g rizom și rădăcini la 100 ml alcool de 70°; se iau ca purgativ 1–2 lingurițe în puțină apă sau ceai seara înainte de culcare. Se recomandă alternativ câte 7 zile pe lună cu alte purgative.

Contraindicații

Nu prezintă.

ZMEURUL

(*Rubus idaeus* L.; Málna; Himbeere)

Arbust, stufos, ghimpos, cu lăstari târâtori, înalt de 1–2 m, cu tulpina dreaptă, arcuită spre vârf, cu ghimpi fini, denși în partea inferioară, rari sau chiar absenți în cea superioară. Frunza imparipenată, din 3 foliole pe ramurile fertile sau 7 foliole pe ramurile sterile, ovat-lanceolate, cu dinți neregulați pe margine, pe spate surii albicioase din cauza perișorilor.

Inflorescențele sunt situate la vârful ramurilor din anul precedent sau la subsuoara frunzelor, cu flori albe, de tipul 5, petalele fiind egale cu sepalele, de 1–1,4 cm, cu pistile și stamine numeroase. Fructele sunt polidrupe roșii, zemoase, cu caliciul persistent.

Se întâlnește prin luminișuri, pe coaste stâncoase, în special în tăieturi sau doborâturi de pădure din zona de deal și de munte, pe care le invadează în 3–5 ani. Uneori se cultivă pentru fructe.



Compoziție chimică

Frunzele conțin cca 10% tanin, substanțe de natură flavonoidică și cca 800 mg vitamina C.

Fructele de Zmeur conțin 85–86% apă, 4,5–10% zaharuri, acizi organici, pectine (0,5–2,8%), proteine (1,2%), potasiu (127 mg%), fosfor (45 mg%), calciu (27,3 mg%), magneziu (24 mg%), mangan (15 mg%), sodiu (3,5 mg%), zinc (3 mg%), cupru (1 mg%), fier (0,6 mg%), vitamina C (30 mg%), B1 (0,02 mg%), B2 (0,03 mg%), provitamina A, vitaminele D și P și mici cantități de taninuri.

Farmacologie

Fără a avea o acțiune farmacodinamică specifică, frunzele se folosesc empiric și pentru acțiunea lor diuretic-depurativă, astringentă, antispastică și uterotonică.

Recomandări

Pentru acțiunea lor diuretică și ușor astringentă. Se recomandă ca atare sau în combinație cu alte plante, ca substituent al ceaiului chinezesc. În aceleași scopuri se pot utiliza iarna și rămurelele subțiri.

Fructele sunt o bogată sursă de zaharuri, pectine și proteine și, în special, de microelemente și vitamine, acționând favorabil asupra organismului întreg.

Mod de preparare și administrare

Frunzele sub formă de infuzie, rămurelele sub formă de decoct, o lingură la o cană cu apă.

Fructele, consumate ca atare sau sub formă de gemuri și siropuri.

În trecut, siropul de fructe de Zmeur era înscris în farmacopei și era utilizat pentru corectarea gustului neplăcut al unor siropuri medicinale. În prezent se folosesc mai mult aromatizanți și coloranți artificiali.

Recomandăm prepararea siropului de fructe de Zmeur la rece, folosind 64% zahăr și 36% suc de fructe, respectiv o soluție suprasaturată în zahăr care se recunoaște după o cantitate de zahăr nedizolvat care rămâne pe fundul sticlei. Se poate prepara și cu miere. În acest caz, se adaugă la 75–80% miere 25–20% suc de fructe.

În cazul în care s-ar valorifica întreg potențialul de zmeură pe care îl avem în Carpați, am avea tot timpul anului o băutură mult superioară, naturală, care ar putea înlocui toate băuturile artificiale răcoritoare care au invadat și piața noastră.

Contraindicații

Nu prezintă.

GLOSAR DE TERMENI BOTANICI

Achenă = fruct uscat indehiscent cu o singură sămânță, care nu aderă de pericarp;

Actinomorf = organ cu simetrie radiară (ref. floare);

Acuminate = frunze prevăzute cu un vârf subțire — acumen;

Acute = cu vârf ascuțit;

Adventive = organe care nu-și au originea în organitele embrionare, ci se formează din alte organe definitive;

Ament = inflorescență racemoasă cu flori unisexuate și ax flexibil (pop. = mâțișori);

Amplexicaule = frunze sesile a căror bază înconjoară tulpina ca un guler;

Androceu = totalitatea staminelor;

Anteră = partea terminală a staminei care adăpostește sacii polinici;

Apotecii = corpuri de fructificare deschise, în formă de farfurie, la unele ciuperci și licheni;

Aristă = țep (la Graminee) în prelungirea paleei inferioare, adică a învelișului floral;

Armat = organ (de obicei tulpină) prevăzut cu ghimpi;

Ască = tip de sporange purtător de ascopori (spori interni, specifici pentru ciupercile ascomicete);

Auricule = expansiuni ale bazei frunzelor, în formă de urechiușă;

Bacă = fruct cărnos cu mai multe semințe (pop. = boabă);

Bilabiată = tip de corolă formată din 2 buze (labii);

Bractee = frunză modificată cu rol de protejare a unor inflorescențe sau flori;

Bulb = tulpină subterană formată dintr-un disc (tulpina propriu-zisă) din care pleacă frunze cu rol de depozit;

Caduce = căzătoare;

Caliciu = înveliș floral extern, format din totalitatea sepalelor;

Campanulată = în formă de clopot (ref. corolă);

Capitul = inflorescență racemoasă cu numeroase flori sesile, înconjurate la bază de bractee care alcătuiesc involucrul;

Capsulă = fruct uscat dehiscent care provine dintr-un ovar pluricarpelar;

Carenă = partea inferioară a florii de leguminoase, provenită din sudarea a 2 petale;

Cariopsă = fruct uscat indehiscent la care pericarpul aderă de sământă;

Carpelă = frunze modificate care alcătuiesc ovarul și închid la interior ovulele;

Carpofor = peduncul care susține fructul;

Cimă = inflorescență alcătuită din axe de ordine și vârste diferite;

Clavată = în formă de măciucă;

Colet = porțiunea de trecere de la rădăcină la tulpină;

Conceptacul = cavitate în care se formează gameții la unele plante inferioare;

Conectiv = prelungirea filamentului staminei care susține cele două jumătăți ale anterei;

Conidii = spori externi imobili (la unele ciuperci);

Conidiofor = pedicel purtător de conidii;

Cordată = în formă de inimă (ref. baza frunzei);

Coriace = cu aspect pielos (ref. frunze);

Corimb = inflorescență la care pedunculii florali pleacă din puncte diferite, dar ajung la același nivel;

Corolă = al doilea înveliș floral, alcătuit din totalitatea petalelor;

Crenată = cu dinți rotunjiți pe margine (ref. frunză);

Cuneat = îngust, în formă de pană de despicat lemne;

Decurente = frunze al căror limb concreşte pe o anumită porțiune cu tulpina, care devine astfel aripată;

Dehiscent = fruct care se deschide pentru punerea în libertate a semințelor;

Dichaziu = inflorescență cimoasă din axe perechi, egal de lungi, care se inseră sub vârful axului de pe care se desprind;

Dichotomic = care se desparte în două;

Dioică = specie cu flori unisexuate, la care florile bărbătești și femeiești se află pe indivizi diferiți;

Drupă = fruct cărnos cu o singură sământă protejată de un endocarp (sâmbure) tare;

Emarginat = cu vârful știrbit;

Fidat = divizat până cel mult la jumătatea organului;

Filiform = subțire, în formă de firișor;

Filocladii = ramuri lățite în formă de frunză, cu rol de asimilare;

Fistulos = organ alungit, gol la interior;

Foliculă = fruct uscat care se deschide pe o singură linie;

Foliole = componente ale frunzelor compuse, care se prind pe un ax comun;

Fruticulos = de formă tufoasă (ref. licheni);

Gamopetalie = unirea petalelor;

Gamosepalie = unirea sepalelor;

Gineceu = totalitatea aparatului sexual femeiesc din floare;

Glabru = lipsit de peri;

Glauc = de culoare verde-albăstruie;

Glomerul = inflorescență alcătuită din flori dispuse foarte compact (respectiv fructul provenit dintr-o asemenea inflorescență);

Gutație = fenomen de eliminare a apei din plante sub formă de picături;

Haustori = prelungiri ale plantelor parazite care pătrund în planta parazitată;

Hermafrodită = floare care poartă atât stamine cât și pistil;

Hifă = filament de ciupercă;

Indehiscent = fruct care nu se deschide;

Involucru = grup de bractee care înconjoară și protejează unele inflorescențe;

Izidii = organe de înmulțire vegetativă la licheni;

Indesuite = strânse;

Labiată = floare zigomorfă, cu petalele alcătuind buze (labii);

Lacinii = diviziuni înguste ale frunzelor sau petalelor;

Lamină = v. limb;

Lanceolat = ascuțit, în formă de lance;

Latex = suc lăptos;

Laticifere = tip de vase prin care circulă latexul;

Leucosclerot = faza incipientă de dezvoltare a sclerotului, când acesta are culoare alb-gălbuie și consistență spongioasă;

Ligulă = prelungire membranoasă la limita dintre teacă și limb la Graminee; prelungire unilaterală a corolei la Composite;

Limb = partea lățită, verde, asimilatoare a frunzei;

Lomentă = fruct asemănător cu o păstaie, dar indehiscent;

Miceliu = totalitatea hifelor (filamentelor) unei ciuperci;

Mericarpii = porțiuni ale fructului care se pot desface;

Monoică = specie cu flori unisexuate, cele bărbătești și femeiești găsindu-se pe același individ;

Multisperm = fruct cu numeroase semințe;

Mucron = vârf scurt, drept și rigid;

Nectarie = formațiune care secretă nectar;

Nodozități = tumefieri produse pe rădăcina leguminoaselor de bacterii fixatoare de azot din genul Rhizobium;

Nucule = fructe mici, uscate, indehiscente, la care sământa nu aderă de pericarp;

Nutant = axe sau ramificații cu vârful aplecat în jos;

Ob- = prefix care arată inversiunea (ex. obovat — invers ovat, oblanceolat — invers lanceolat);

Oblong = alungit eliptic, de 3–4 ori mai lung decât lat, cu lățimea cea mai mare la mijloc;

Obovat = cu lățimea cea mai mare spre partea terminală;

Ochree = manșon membranos la baza frunzelor (la Polygonacee);

Osteolă = deschiderea stomatelor;

Ovar = partea bazală umflată a gineceului care adăpostește ovulele;

Ovat = cu lățimea cea mai mare spre bază;

Panicul = inflorescență compusă, formată dintr-un racem de spiculețe (ex. Avena);

Papilionate = flori în formă de fluture (la Leguminoase);

Papus = grup de peri la florile și fructele de Composite;

Parapetale = v. Staminodii;

Partit = lobat, spintecat până la mai mult de jumătate (ref. limb);

Păstaie = fruct uscat alungit care se deschide pe două linii;

Pectinată = dispoziția frunzelor în formă de pieptene (ex. brad);

Peduncul = porțiune cilindrică de susținere a florii (fructului);

Pendul = organ cu ax flexibil, care atârnă;

Pentamere = flori cu câte 5 elemente pe un ciclu;

Periant = totalitatea învelișurilor florale;

Pericarp = ansamblul țesuturilor care alcătuiesc peretele fructului; provine din peretele ovarului;

Perigon = înveliș floral simplu, format din elemente asemănătoare ca formă și culoare;

Periteciu = corp de fructificare la unele ciuperci, având formă de butelie deschisă printr-un por;

Pețiol = partea îngustată cilindrică a frunzei, cu rol de susținere a limbului;

Pivotantă = în formă de țăruș (ref. rădăcină);

Pixidă = capsulă care se deschide printr-un căpăcel;

Placentă = locul de prindere a ovulelor pe pereții ovarului;

Placentație = modul de inserție a ovulelor de placentă;

Pseudobacă = bacă falsă; care nu ia naștere din ovar ci din alte părți ale florii care devin cărnoase (ex. Ienupăr);

Pubescent = cu peri;

Racem = inflorescență cu axele de aceeași vârstă, cu pedunculii aproximativ egali, plecând de la niveluri diferite;

Radii = axele umbelelor, care pleacă în verticil de pe ax;

Rahis = ax la frunze compuse sau inflorescențe;

Repent = târâtor, dând unii lăstari erecți;

Reniform = în formă de rinichi;

Reticulat = în formă de rețea;

Ritidom = țesuturi externe moarte ale tulpinilor lemnoase care crapă și se exfoliază în mod caracteristic;

Rizoizi = formațiuni cu rol de fixare și absorbție la unele plante inferioare;

Rizom = tulpină subterană cilindrică;

Rostru = prelungire în formă de cioc;

Ruderală = buruiană de pe marginea drumurilor, locuri necultivate;

Rugos = aspru la pipăit;

Samară = fruct uscat indehiscent, aripat;

Scap = tulpină lipsită de frunze, care susține o floare sau inflorescență (ex. păpădie);

Sclerot = formă de rezistență a unor ciuperci (pop. = corn);

Scuame = solzi;

Sectat = adânc scobit, până la nervura mediană;

Septat = împărțit prin pereți (septe) în mai multe loji;

Serat = cu dinți fierăstruiți;

Sesile = lipsite de pețiol (frunze) sau peduncul (flori);

Setos = cu peri lungi, groși, rigizi;

Siliculă = fruct uscat dehiscent, cu un perete membranos central de care se prind semințele; lungimea nu întrece cu mult lățimea (caracteristic pentru Crucifere);

Silicvă = idem; lungimea întrece însă de peste 4 ori lățimea;

Sori = grupări de sporangi la ferigi;

Spatulat = în formă de lingură;

Sporangi = organe de înmulțire asexuată în care se dezvoltă spori;

Stamină = organ de înmulțire bărbătească în floare;

Staminodii = stamine lățite, asemănătoare cu petalele, sterile prin avortarea sacilor polinici;

Stigmat = partea terminală lățită a gineceului, cu rol în reținerea grăunciorilor de polen;

Stil = partea îngustă a gineceului care poartă stigmatul;

Stilopodiu = parte bazală îngroșată, glandulară, a stilului (ex. Umbelliferae);

Stipele = formațiuni de la baza frunzelor, cu rol de protecție sau chiar de asimilare (la frunze fără teacă);

Stipitat = susținut de o codiță;

Stolon = tulpină metamorfozată, sub- și supraterană, cilindrică, orizontală, care emite la noduri rădăcini adventive și lăstari aerieni;

Stromă = organ de rezistență format din împletirea deasă a filamentelor de ciupercă în care apar fructificațiile (ex. Claviceps);

Suber = țesut de apărare secundar, impermeabil, format din celule moarte impregnate cu suberină;

Tal = corpul vegetativ al plantelor inferioare, nediferențiat în organe;

Talofite = plante inferioare, cu corp vegetativ tal;

Teacă = partea bazală a frunzei, prin care se prinde de tulpină;

Tetramere = flori care au câte 4 elemente pe ciclu;

Tuberculi = tulpini subterane metamorfozate, formate prin depunerea de substanțe de rezervă la partea terminală a unui stolon;

Unisexuate = flori cu organe de înmulțire de un singur sex;

Unguiculă = partea bazală mai îngustă a petalei;

Umbelă = inflorescență cu mai multe axe (radii) verticilate;

Urceolat = în formă de ulcior, cu gura îngustată;

Vagină = teacă;

Verticil = dispoziție a ramurilor, frunzelor, florilor, care pleacă mai multe de la același nod;

Xerofite = (plante) de locuri aride;

Zigomorf = organ lipsit de simetrie radiară.

GLOSAR DE TERMENI MEDICALI UTILIZAȚI ÎN LUCRARE

Abces dentar = colecție purulentă, constituită în jurul unui focar local de infecție;

Achilie = absența pepsinei și a acidului clorhidric din sucul gastric;

Acnee = apariția de comedoane („coșuri"), în special la adolescenți;

Adenom = tumoare benignă a unei glande;

Adjuvant = agent fizic, chimic sau biologic capabil să modifice viteza unei reacții sau să potențeze acțiunea factorului activ principal. În dietoterapie, unii adjuvanți se mai numesc suplimente;

Aerofagie = înghițirea unei cantități mai mari de aer o dată cu saliva sau cu alimentele prea rapid ingerate, având ca efecte creșterea pungii de aer din stomac și apariția de crampe;

Afecțiuni = boli ale diferitelor organe sau aparate;

Afrodiziace = substanțe active sau alimentare care stimulează apetitul sexual, uneori potența;

Afte = mici ulcerații ale mucoasei bucale sau faringiene;

Albuminurie = prezența în cantitate crescută a albuminei sau a altor protide în urină;

Alopecie = căderea prematură a părului;

Amare = specii de plante sau alimente (numite și tonic-amare) care, datorită substanțelor active pe care le conțin, au proprietatea de a stimula secrețiile salivare și, prin act reflex, secrețiile gastrice și intestinale. Se recomandă în anorexie, când se iau înainte de masă, sau în dispepsii, când se iau după masă;

Amenoree = absență fiziologică a ciclului menstrual în timpul sarcinii ori alăptării sau datorată unei insuficiențe ovariene sau hipofizare;

Amigdalite = inflamații acute sau cronice, de origine infecțioasă, ale amigdalelor palatine sau linguale;

Anafrodiziace = substanțe active sau alimentare care diminuează apetitul sexual exagerat;

Analgezice (analgetice) = substanțe active care au proprietatea de a

diminua sau suprima senzația de durere, fără abolirea cunoștinței;

Analeptic = (medicament, substanță, plantă) cu acțiune stimulantă asupra sistemului nervos central, în special asupra centrilor nervoși respiratori și circulatori;

Anemie = stare de slăbiciune cauzată de scăderea numărului de globule roșii din sânge;

Anghină (angină) = inflamație a mucoasei din fundul gâtului sau a faringelui, însoțită de greutatea de a înghiți;

Angină pectorală (cardiopatie ischemică) = sindrom dureros determinat de ischemia miocardului; durerile se manifestă în regiunea inimii sau retrosternal, iradiază uneori în brațul stâng, putând fi însoțite de senzația de frică;

Angiocolită = inflamația căilor biliare ca urmare a litiazei hepatice sau din cauza unor boli infecțioase;

Anorexie = lipsa poftei de mâncare;

Antibacterian = (medicament, substanță) care combat acțiunea bacteriilor;

Antibiotic = (medicament, substanță) care au capacitatea de a distruge anumiți microbi sau de a le inhiba dezvoltarea, ceea ce le recomandă în tratamentul bolilor infecțioase;

Anticataral = proprietatea unei substanțe active de a reduce inflamațiile mucoaselor unui organ și de a diminua secrețiile de la acest nivel;

Antidiareice = alimente, plante medicinale sau substanțe care, prin acțiunea lor astringentă, precipită protidele din conținutul intestinal, fiind folosite ca adjuvante în tratamentul afecțiunilor inflamatorii acute ale intestinului;

Antiemetice = substanțe sau alimente care au proprietatea de a atenua sau înlătura greața sau vărsăturile;

Antiflogistice = substanțe care reduc procesul inflamator (termen medical depășit);

Antifungic(ă) = (medicament, substanță) care se utilizează pentru distrugerea fungilor (ciupercilor);

Antihelmintice (vermifuge) = produse naturale sau medicamente folosite împotriva viermilor intestinali;

Antihipertensive = substanțe care au proprietatea de a reduce tensiunea arterială;

Antimalaric = (medicament, substanță) care se utilizează împotriva malariei;

Antipruriginos = (medicament, substanță) care se utilizează în cazuri de prurigo;

Antiscorbutice = denumire veche dată unor fructe, legume sau semințe utilizate în combaterea scorbutului apărut ca urmare a unei alimentații neechilibrate, deficitare în special în vitamina C, citrină sau hesperidină; acționează în prezența bioflavonoidelor;

Antiseptice (antimicrobiene) = plante care conțin substanțe antibiotice sau de altă natură cu proprietatea de a inhiba sau distruge bacteriile patogene sau alte microorganisme care se găsesc pe țesutul viu (tegumente și mucoase);

Antispasmodice = vezi „Antispastice";

Antispastice = substanțe active care diminuează sau înlătură contracțiile mușchilor netezi din organele interne; *sin.* spasmolitic;

Antisudorific = împotriva transpirației;

Aperitive = vezi „Amare";

Aromatice = alimente sau plante medicinale care conțin uleiuri vegetale având acțiune farmacodinamică specifică; sunt utilizate în aromaterapie;

Arterită = inflamația sau degenerarea arterelor;

Artrită = inflamație acută, subacută sau cronică a articulațiilor, datorată traumatismelor sau unor infecții cronice;

Artritism = boală care se manifestă în special prin inflamarea articulațiilor și prin tulburări metabolice generale;

Ascaridioză = boală parazitară cauzată de prezența în intestin a ascarizilor (viermi paraziți care trăiesc în tubul digestiv);

Ascite = acumulare de lichid, de obicei seros, în peritoneu;

Astenie = în esență, slăbire generală a organismului;

Astm bronșic = afecțiune caracterizată prin crize de dispnee (jenă respiratorie) șuierătoare, care atestă o contracție brutală a mușchilor care comandă închiderea și deschiderea bronhiilor;

Astringente = substanțe folosite în combaterea secrețiilor organice exagerate;

Ateromatoză = proces complex caracterizat prin depunerea lentă și progresivă de colesterol și săruri de calciu sub forma unor plăci denumite ateroame în pereții arterelor, ducând la pierderea elasticității acestora și îngustarea lumenului. Urmează sclerozarea arterelor (ateroscleroză);

Atonie = scăderea elasticității țesuturilor; lipsă de vitalitate;

Azotemie = prezența în sânge a compușilor azotați (uree, acid uric etc.);

Bactericid = substanță care distruge bacteriile;

Bacteriolitic = vezi „Bactericid";

Bacteriostatic = substanță care împiedică înmulțirea bacteriilor;

Behic (antitusiv) = calmant al tusei;

Blefarită = inflamație a marginilor libere ale pleoapelor;

Bradicardie = ritm lent al bătăilor inimii;

Bradipnee = încetinirea ritmului respirator;

Bronhopatii = boli ale bronhiilor;

Bronșite = inflamații acute sau cronice ale bronhiilor, care se asociază adesea cu traheitele;

Calculi = „pietre", întâlnite cel mai frecvent la nivelul aparatului urinar (calculi renali sau urinari) sau la nivelul veziculei biliare (calculi biliari);

Calculoză biliară = prezența de calculi („pietre") la fiere (în vezica biliară). Calculii foarte fini mai sunt cunoscuți sub termenul popular de „nisip";

Calmante = substanțe active care diminuează durerea și sedează sis-

temul nervos central; se numesc și sedative;

Candidoză = infecție a pielii și a mucoaselor, datorată unor ciuperci;

Carminative = substanțe active, în special din plante, care au proprietatea de a inhiba procesele fermentative din intestin și de a resorbi gazele formate;

Catar = inflamația mucoaselor căilor respiratorii superioare, la nivelurile rinofaringiene, cu hipersecreții nepurulente;

Cataractă = boală de ochi, care constă în opacifierea cristalinului și care poate duce la orbire totală sau parțială;

Catarctice = purgative puternice;

Cașexie = boală manifestată prin slăbirea întregului organism și prin insuficiența funcțională a unor organe;

Cefalee = durere intermitentă sau continuă în diferite regiuni ale capului;

Ciroză = boală cronică de ficat, caracterizată prin apariția unor granulații conjunctive dense în țesutul acestui organ și prin distrugerea celulelor hepatice;

Cistite = inflamații acute sau cronice ale mucoasei vezicii urinare;

Climacteriu = încetarea fiziologică a funcției genitale și ansamblul tulburărilor care o însoțesc; în cazul femeilor e vorba de **menopauză**, iar în cazul bărbaților, de **andropauză**;

Colagog = factor care favorizează eliminarea secrețiilor biliare din veziculă și căile biliare extrahepatice în duoden;

Colecistopatii = afecțiuni ale colecistului (veziculei biliare);

Coleretice = substanțe active care stimulează secrețiile celulei hepatice, mărind volumul de bilă secretat;

Colesterolemie = prezență a colesterolului în sânge;

Colibaciloză = infecție provocată de colibacil, un bacil care trăiește în aparatul digestiv si care poate deveni patogen în anumite cazuri;

Colici = dureri spasmodice legate de distensia tubului digestiv;

Colită = inflamația intestinului gros (colon);

Conjunctivită = inflamație a conjunctivei (membrana mucoasă care unește pleoapele cu globul ocular);

Constipație = evacuarea anormal de rară a scaunelor;

Contuzie = orice lovitură însoțită de vânătaie, fără ruperea pielii și fără fracturarea oaselor;

Cuperoză = rețele de vinișoare roșii și vineții pe nas și/sau pe pomeți, datorate vârstei sau unor tulburări circulatorii periferice;

Demulgent = calmant, liniștitor, emolient, lenitiv, sedativ;

Depurație = îndepărtarea din organism a produșilor inutilizabili, pe cale digestivă, renală sau prin glandele sudoripare; principala acțiune este cea diuretică (eliminare pe cale urinară);

Dermatite = maladii inflamatorii ale pielii;

Diaforetic = substanță activă care favorizează transpirația;

Diabet = în termeni generali și simplificați, este o boală care se caracterizează prin mărirea cantității de zahăr în sânge și în urină;

Difterie (anghină difterică) = boală contagioasă ce se manifestă prin formarea unor false membrane în gât, pe laringe, pe bronhii, pe conjunctivele ochilor și în nări;

Dischinezie biliară (sau distonii biliare: atonie, hipotonie sau hipertonie) = disfuncții ale căilor și vezicii biliare, de obicei dureroase, cauzate de inflamații, calculoză sau alți agenți;

Dismenoree = sindrom care precede sau însoțește menstruația și caracterizat prin dureri lombo-abdominale, grețuri, vărsături, transpirație;

Dispepsii = tulburări ale funcției digestive;

Dispnee = respirație grea cauzată de unele boli ale inimii sau ale sistemului nervos;

Diuretice = substanțe care acționează asupra epiteliului renal, mărind cantitatea de urină eliminată în unitatea de timp;

Dizenterie = boală infectocontagioasă, manifestată prin dureri, ulcerații pe intestine și diaree cu sânge;

Edeme = acumulări de lichid seros în spațiul intercelular;

Edeme cardiorenale = sindrom complex în legătură cu afecțiuni ale inimii și rinichilor, care se manifestă prin umflături, acumulare de lichid seros în țesuturi, tulburări ale circulației sangvine etc.;

Edeme crurale = edeme situate în regiunea superioară a coapsei;

Emenagoge = substanțe active care favorizează declanșarea ciclului menstrual;

Emetice (vomitive) = substanțe care provoacă vărsături;

Emetocatartice = specii de plante cu acțiune vomitivă și purgativă;

Emfizem = umflătură produsă prin infiltrarea aerului în țesuturi;

Emfizem pulmonar = dilatarea forțată a alveolelor pulmonare, provocată de pierderea elasticității țesutului;

Emoliente = specii de plante care, prin substanțele active pe care le conțin (în special mucilagii), relaxează țesuturile și diminuează starea inflamatorie (speciile pectorale, făina de in etc.);

Endometrite = inflamații ale mucoasei uterului;

Enterite = inflamații ale mucoasei sau peretelui intestinal subțire (și gros — enterocolite), ce se manifestă prin dureri, diaree sau chiar prin febră;

Enuresis (incontinență urinară) = emisiunea involuntară și necontrolată a urinei;

Epilepsie = boală a sistemului nervos, caracterizată prin crize convulsive intermitente, însoțite de pierderea cunoștinței, de halucinații și de alte tulburări psihice;

Epistaxis = hemoragie nazală;

Eretism cardiac = stare de hiperexcitabilitate cardiacă, întâlnită mai ales la tineri, care se manifestă prin puls rapid și neregulat;

Erizipel = boală infecțioasă și contagioasă datorată unui streptococ, care se manifestă prin inflamarea și înroșirea unor porțiuni ale pielii, cel mai adesea pe față și pe membre;

Estrogeni (hormoni) = hormoni feminini;

Eupeptic = (medicament, substanță) care ușurează digestia;

Expectorante = specii de plante care favorizează expectorația;

Faringită = inflamație a mucoasei faringelui;

Febrifuge = specii de plante utilizate în stări febrile;

Fitoncide = substanțe active din plante superioare care au proprietatea de a opri dezvoltarea germenilor patogeni;

Fitoterapie = tratamentul bolilor cu ajutorul plantelor sau al substanțelor complexe obținute din ele;

Flatulență = acumulare excesivă de gaze în stomac și în intestine și evacuarea lor frecventă, abundentă și necontrolată;

Flebite = inflamații ale venelor, mai ales la membrele inferioare;

Flegmoane = inflamații purulente ale țesutului subcutanat;

Flictene = ridicarea (umflarea) epidermei, datorită serozităților care se acumulează local;

Fotofobie = sensibilitate exagerată la lumină;

Furunculoză = afecțiune manifestată prin apariția unui număr mare de furuncule (inflamații purulente locale ale pielii);

Galactogoge = specii de plante care stimulează secreția glandelor mamare;

Gastralgii = dureri stomacale;

Gastrită = inflamație a mucoasei stomacale;

Gastroenterită = inflamația mucoasei stomacale, intestinului subțire și gros, însoțită frecvent de diaree;

Gerontologie = ramură a științelor medicale care studiază aspectele sociale, biologice și medicale ale îmbătrânirii;

Gingivite = inflamații ale gingiilor;

Glicozurie = excreția (eliminarea) zahărului prin urină;

Glucagon = hormon secretat de pancreas, cu acțiune antagonistă față de insulină (crește glicemia);

Glucozide (glicozide, heterozide) = substanțe complexe formate dintr-o componentă glucidică și alta neglucidică, denumită aglicon;

Gonoree = infectarea organelor genitale cu gonococ (blenoragie);

Gută = boală metabolică caracterizată prin crize de artrită urică, prin depozitări de urați în articulații;

Helmintiază = boală parazitară provocată de prezența helminților (viermi paraziți) în organism;

Hematemeză = vomă cu sânge de origine digestivă;

Hematom = acumulare patologică de sânge sub piele sau într-o cavitate a corpului;

Hematopoeză = formarea elementelor celulare ale sângelui (hematii, leucocite, trombocite) la nivelul măduvei osoase;

Hemeralopie = boală de ochi care se manifestă prin slăbirea vederii din momentul în care se înserează; cecitate nocturnă;

Hemoptizie = eliminare de sânge pe gură, cauzată de o hemoragie a căilor respiratorii;

Hemoroizi = tumori varicoase formate prin dilatarea vinelor anusului și ale rectului;

Hemostatic = care oprește hemoragia;

Hepatice = specii de plante utilizate în afecțiunile ficatului;

Hepatită = afecțiune inflamatorie a ficatului, de obicei datorată infecțiilor virale;

Herpes = boală de piele care constă în apariția unor grupuri de bășicuțe cu lichid, localizate mai ales în jurul gurii, al nasului și al organelor genitale;

Hidrați de carbon = glucide, zaharuri;

Hidropizie = afecțiune caracterizată prin acumularea lichidelor seroase în unele cavități preformate;

Hipercolesterolemie = exces de colesterol în sânge;

Hiperglicemie = creștere a cantității de glucoză în sânge;

Hiperhidroză = hipersecreție a glandelor sudoripare; transpirație abundentă;

Hiperhidroză plantară = transpirație abundentă a picioarelor;

Hipermenoree = abundență menstruală;

Hipermetropie = defect de vedere constând în formarea imaginii înapoia retinei;

Hipnotice = specii de plante care favorizează instalarea somnului;

Hipocolesterolemiant = proprietatea de a micșora cantitatea de colesterol din sânge;

Hipoglicemiante = substanțe active care au proprietatea de a reduce cantitatea de zahăr din sânge și urină;

Hipertensiune arterială = boală caracterizată prin creșterea tensiunii arteriale;

Hipertensive = specii de plante care conțin substanțe active ce măresc tensiunea arterială;

Hipotensive = specii de plante sau substanțe active care diminuează tensiunea arterială;

Hipovitaminoză = deficiență de vitamine în organism;

Histamină = amină prezentă în țesuturile vegetale și animale, cu acțiune puternic dilatatoare asupra vaselor sangvine, având un rol important în apariția proceselor alergice;

Homeopatie = doctrină terapeutică bazată pe principiul similitudinii; tratamentul unor boli prin remedii care produc la omul sănătos simptome asemănătoare bolii; medicamentele se prescriu în diluții extrem de reduse, infinitezimale;

Insuficiență cardiacă = starea de activitate insuficientă a cordului, având consecință directă imposibilitatea îndeplinirii funcției sale de pompă circulatorie;

Insuficiență pancreatică = afecțiune a funcției exocrine (secreția în intestin a enzimelor care asigură digestia proteinelor, lipidelor și glucidelor) sau a funcției endocrine (secreția în sânge a hormonilor, dintre care cel mai important este insulina);

Insuficiență suprarenală (boala lui Addison) = boală de origine autoimună sau consecutivă unei tuberculoze, care se manifestă prin oboseală fizică și psihică, pigmentare maronie a pielii, hipotensiune arterială, anorexie, tendință la hipoglicemie;

Laringită = afecțiune a laringelui specifică infecțiilor bacteriene sau virale, de obicei însoțită de inflamarea căilor respiratorii; se manifestă prin răgușeală;

Laxative = purgative ușoare;

Leucocitoză = creștere a numărului de leucocite în sânge în procesul de apărare a organismului împotriva infecțiilor;

Leucoree = creștere exagerată a secrețiilor vaginale normale („poală albă");

Limfom = tumoare cu aspect de ganglion limfatic, constituită din limfocite;

Litiază = rezultat al precipitării sub formă de „nisip" sau de „pietre" a unor săruri, oxalați, urați (rinichi, vezică urinară) sau fosfați, pigmenți biliari cu sau fără săruri de calciu (ficat, vezică biliară, rinichi) (vezi și „Calculoză");

Litotritice = substanțe active din plante, care provoacă dizolvarea calculilor din vezică;

Lumbago = boală manifestată printr-o durere violentă localizată la mușchii din regiunea șalelor;

Mastită = inflamație a mamelei, a glandei mamare;

Melenă = hemoragie intestinală;

Menoragii = scurgeri de sânge care depășesc faza de 6–7 zile a ciclului menstrual;

Meteorism = sindrom al unor boli (enterocolite, pancreatite, aerofagie) care se manifestă prin „balonare", din cauza gazelor din intestin;

Metroragii = hemoragii uterine între perioadele menstruale;

Metrite = inflamații ale uterului sau mucoasei uterine (endometrite), datorate, de obicei, infecțiilor;

Mialgii = dureri musculare care apar după eforturi fizice mari sau în diferite boli;

Migrenă = durere localizată într-o anumită regiune a capului și însoțită de tulburări digestive;

Miopie = defect al cristalinului care nu permite formarea imaginilor obiectelor îndepărtate pe retină, ci înaintea ei;

Nefrite = inflamații ale rinichilor;

Neoplazie = proces patologic de formare a unui țesut nou, tumoral, prin înmulțirea exagerată a celulelor și uneori prin modificarea structurii caracteristice a țesutului din care a luat naștere;

Neurastenie = boală caracterizată prin tulburări funcționale ale scoarței cerebrale, care se manifestă prin dureri de cap, insomnie, oboseа-

lă, depresie psihică, anxietate, palpitaţii, sufocări etc.

Nevroze = afecţiuni ale sistemului nervos provocate de tulburarea dinamicii normale a proceselor nervoase în urma unor solicitări psihice excesive;

Ocitocic = substanţă sau principiu activ care favorizează contracţia uterului;

Oligurie = diminuare a secreţiei urinare;

Osteoporoză = stare patologică caracterizată prin rarefierea oaselor;

Otalgii = dureri localizate la ureche, datorate inflamaţiei acesteia sau unei boli a organelor vecine;

Panariţiu = inflamaţie cu puroi a ţesuturilor din jurul unghiilor, datorată invadării unui germene, de obicei un stafilococ;

Paradontoză = proces patologic de retracţie a gingiilor şi de descoperire a dinţilor;

Parestezie = senzaţie de furnicături, amorţeală sau înţepături, caracteristică unor boli ale sistemului nervos;

Pectorale = denumire dată unui mare grup de plante medicinale care, prin mucilagiile, saponozidele sau uleiurile volatile pe care le conţin, au proprietatea de a fluidifica secreţiile bronşice şi de a favoriza expectoraţia;

Pericardită = inflamaţie a pericardului (învelişul fibroseros al inimii, locul de origine a marilor vase);

Pielită = inflamaţie a mucoasei bazinetului renal;

Pielonefrită = inflamaţie a rinichiului şi a bazinetului;

Plăgi = răni sau leziuni ale pielii sau ale ţesuturilor moi, produse de agenţi fizici, chimici sau datorate infecţiilor microbiene;

Pleurezie = inflamaţie a pleurei (membrană seroasă a plămânului), însoţită de o secreţie abundentă de lichid;

Pneumonii = infecţii ale plămânilor, provocate de o bacterie sau de un virus;

Prostatite = infecţii acute sau cronice ale prostatei, care afectează bărbaţii de toate vârstele;

Prurigo = boală cronică de piele caracterizată prin apariţia unor leziuni superficiale persistente în formă de băşicuţe, însoţită de o mâncărime intensă;

Psoriazis = boală de piele necontagioasă, caracterizată prin pete acoperite de mici coji uscate şi lucitoare, precum şi prin descuamări abundente;

Purgative drastice = purgative iritante pentru intestine, care produc scaune numeroase, lichide;

Purgative vegetale = materii prime din plante sau produse de origine vegetală care determină evacuarea conţinutului intestinal; mecanismul de acţiune este diferit: mecanic, emolient, stimulent al peristaltismului intestinal etc.;

Purpură = erupţie de pete roşii pe piele şi mucoase, din cauza unor mici hemoragii;

Radiculită = inflamaţie a rădăcinilor nervoase craniene sau rahidiene;

Rahitism = boală care se manifestă în special la copii, caracterizată prin deformaţii ale oaselor, ca

urmare a lipsei vitaminei D2 şi a sărurilor de calciu din organism;

Retinită = inflamație a retinei care determină scăderea progresivă a vederii, mergând până la pierderea ei;

Reumatism = afecțiune caracterizată prin inflamarea organelor aparatului locomotor şi cardiovascular, prin dureri şi tulburări diverse influențate de factorii climatici;

Revulsive = specii de plante care, aplicate extern, produc congestie locală superficială, având ca efect decongestionarea în profunzime a zonei respective;

Rinită = inflamație a mucoasei nasului;

Sciatică = nevralgie manifestată prin dureri vii pe traiectul nervului sciatic (nerv care porneşte din partea inferioară a măduvei spinării şi se ramifică în toată partea de jos a corpului);

Scleroză = boală care constă în modificarea structurii normale a unui organ sau țesut, din cauza proliferării țesutului conjunctiv pe care îl conține;

Scorbut = boală cronică datorată lipsei vitaminei C din alimentație, care se manifestă prin sângerarea gingiilor și apariția unor răni deschise pe corp;

Scrofuloză = boală cronică de natură tuberculoasă, care se manifestă prin inflamarea ganglionilor limfatici de la gât;

Sedative = vezi „Calmante";

Sialagog = substanță activă care stimulează secreția salivară;

Silicoză = afecțiune pulmonară cauzată de inhalarea prelungită a pulberilor de bioxid de siliciu;

Sinuzită = inflamație a mucoasei sinusurilor nazale;

Somnifere = substanțe active din plante care provoacă somnul;

Spasmolitice = vezi „Antispastice";

Stafilococ = bacterie sferică ai cărei indivizi se grupează sub formă de ciorchini, care produce procese purulente locale (abcese) sau generalizate (septicemii);

Stază = oprire sau încetinire a circulației sângelui sau a umorilor într-o anume parte a organismului;

Sternutatoare = plante care provoacă strănutul;

Stimulante = specii de plante care au proprietatea de a excita diferite secreții;

Stomahice = specii de plante care favorizează digestia prin stimularea secreției sucurilor gastrointestinale;

Stomatită = inflamație a mucoasei cavității bucale, care se manifestă prin leziuni dureroase care împiedică masticația și înghițirea alimentelor;

Sudorifice = specii de plante care au proprietatea de a mări sudorația;

Tahicardie = accelerare anormală a ritmului cardiac din cauza efortului fizic, emoțiilor sau unei afecțiuni cardiace;

Tenifuge = specii de plante vermifuge utilizate împotriva teniei;

Tiroidism = bolile glandei tiroide (glandă cu secreție internă așezată pe partea anterioară a laringe-

lui, ai cărei hormoni influenţează creşterea, metabolismul etc.);

Tonice = vezi „Amare";

Topice = specii de plante utilizate sub formă de cataplasme sau comprese în uzul extern pentru acţiunea lor locală;

Traheite = inflamaţii acute sau cronice ale mucoasei care tapetează interiorul traheei;

Tricomonază (tricomonoză) = boală cauzată de *Tricomonas vaginalis*, un gen de protozoar flagelat care trăieşte parazitar pe om şi provoacă iritaţia anumitor mucoase;

Tromboflebită = inflamaţie a venelor şi formarea de cheaguri de sânge care pot duce la obturarea parţială sau chiar totală a acestora şi la provocarea emboliilor;

Tromboză = cheag de sânge care se formează într-un vas;

Tuberculoză = boală infecţioasă şi contagioasă cauzată de bacilul Koch; sinonime: ftizie şi oftică (popular);

Tumoare = masă de ţesut nou, care se dezvoltă prin înmulţirea anormală, patologică a unor celule;

Ulcer = în esenţă, inflamaţie a mucoasei stomacului şi duodenului;

Uremie = creştere patologică a cantităţii de uree sau de acid uric din sânge;

Ureterită = inflamaţie a ureterelor (cele două canale care leagă rinichii cu vezica urinară);

Uretrită = inflamaţie a mucoasei uretrului (canal membranos prin care circulă urina de la vezica urinară la exterior);

Urticarie = afecţiune a pielii caracterizată prin erupţii trecătoare asemănătoare celor produse de urzică; poate fi produsă de stări alergice la anumite plante, de substanţe asemănătoare histaminei, de alimente etc.; semnul clinic cel mai supărător este pruritul (mâncărimea);

Varice = dilataţie patologică a venelor, mai ales a celor din regiunea membrelor inferioare, din cauza pierderii elasticităţii acestora;

Vasoconstricţie = micşorare a lumenului vaselor sangvine provocată de constricţia musculaturii vasculare, care are ca rezultat reducerea afluxului de sânge;

Vermicid = substanţă, prezentă şi în anumite plante, capabilă să distrugă paraziţii intestinali;

Vermifuge = specii de plante care provoacă eliminarea paraziţilor intestinali; de obicei, ele se asociază cu purgative;

Vomitive (emetice) = substanţe care produc vărsături;

Vulnerare = plante utilizate în uzul extern pentru vindecarea rănilor;

Xeroftalmie = uscare a conjunctivei şi a corneei, provocată de lipsa vitaminei A;

Zona Zoster = boală infecţioasă, provocată de reactivarea virusului varicelei, care debutează printr-o febră moderată, pentru ca după câteva zile să apară o erupţie de mici pete roşii pe teritoriul unui nerv senzitiv, însoţită de o exacerbare a durerii care poate deveni greu suportabilă şi dura ani de zile.

INDICELE ACȚIUNILOR BINEFĂCĂTOARE ALE PLANTELOR MEDICINALE ȘI AROMATICE ȘI AL AFECȚIUNILOR CUPRINSE ÎN TEXT*

A

* Două precizări. 1. Dacă, de obicei, un astfel de indice consemnează numai afecțiunile, noi am consemnat cu prioritate acțiunile benefice ale plantelor medicinale și aromatice, deoarece acestea pot fi folosite foarte adesea preventiv, pentru îngrijirea și păstrarea sănătății. 2. Indicele reține cvasitotalitatea denumirilor de afecțiuni, care pot indica varietăți, forme, faze și simptome diferite sau care pot fi sinonime (unul preferat de specialiști, altul mai cunoscut publicului larg).

B

C

D

E

F

G

H

I

Î

L

M

N

O

P

R

S

T

U

V

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Alcaraz A. J., Hoult J. R. S. – *Action of flavonoids and the novel anti-inflamatory flavone,* Biochem. Pharmacol 34, 2477, 1985.

Alexan M., Bojor Ov., Crăciun Fl. – *Flora medicinală a României,* vol. I și II, Editura Ceres, București, 1989.

Balch J., Balch Ph. – *A-to-Z. Guide to Supplements,* Avery Publishing Group, New York, 1998.

Blumenthal Mark, Senior Editor and Associate Editor Goldberg Alicia — *Herbal Medicine — Expanded Comission E — Monographs*, Austin Texas, www.herbalgram.org.

Bojor Ov., Popescu O. — *Miracolele terapeutice ale plantelor,* Editura Edimpex Speranța, București, 1993.

Bojor Ov. — *Terapie naturală. Fitoterapie-Apiterapie-Dietoterapie-Fitobalneologie,* Editura Ulpia Traiana, București, 1997.

Bojor Ov., Chițimia Elena, Mateescu Cristina – *Medicina și terapia naturală,* vol. I și II, Editura Ulpia Traiana, București, 1998.

Bojor Ov., Snežana Cupara – *Himalaia, patria plantelor medicinale. The Himalaya Drug Company,* Prisum, București, 2000.

Bojor Ov., Perianu C. — *Pledoarie pentru viață lungă,* ed. II, Editura Fiat Lux, București, 2002.

Bojor Ov., Popescu O. — *Fitoterapie tradițională și modernă,* ed. III, Editura Fiat Lux, București, 2002.

Bonnerman R. H. – *Traditional medicine and health care coverage,* W. H. D., Geneva, 1983.

Borza Al. — *Dicționar etno-botanic*, Editura Academiei, București, 1968.

Caso Marasco A., Vargas Ruiz R. et al. – *Double-blind study of a multivitamine complex supplemented with ginseng extract,* Drug Exp. Clin. Res. 22(6): 323–329, 1996.

Crăciun Fl., Bojor Ov., Alexan N. – *Farmacia naturii,* vol. I–II, Editura Ceres, București, 1976–1977.

Diener Haerry – *Arzneiplflanzen und Drogen,* Editura VEB Fachbuchverlarg, Leipzig, 1989.

Dobrescu Dumitru (prof. dr. doc.), Manolescu Emanoil (prof. dr.) și colab. — *Memomed 2003 (Memorator de medicamente și ghid farmacoterapic)*, ed. II, Editura Minesan, București, 2003.

Edward S. Ayensu – *Medicinal Plants of West Africa,* Ref. Publications, Inc., Algonac, Michigan – USA, 1978.

Edward S. Ayensu – *Medicinal Plants of the West Indies,* Reference Publications, Inc., Algonac, Michigan – USA, 1981.

Flans Bob – *Secrete imperiale ale sănătății și longevității* (traducere), Editura Antet, București, 1995.

Hayfield R. – *Le guide pratique de la santé au quotidien,* Editura France Loisirs, Paris, 1995.

Hikino H. – *Antihepatotoxis actions of ginsenosides from Panax ginseng roots,* Planta Medica, 62, 1985.

James A. Duke, Edward Ayensu – *Medicinal Plants of China,* vol. I și II, Reference Publications, Inc., Algonac, Michigan – USA, 1985.

James A. Duke – *Medicinal Herbs,* Editura CRC Press LLC, USA, 2001.

Janet Zand, Allan H. Spreen, James B. Lavalle – *Smart Medicine for Healthier Living,* Avery Publishing Group, Inc., New York, 1999.

John Heinerman – *Miracle Healing Herbs,* Editura Prentice Hall, USA, 1998.

Leslie Ch. – *Asian Medical Systems – A comparative study*, Ed. University of California Press, Berkeley, Los Angeles, 1997.

Lewis W. H. – *Medical Botany,* Ed. John Sons, New-York, 1977.

Lynne Paige Walker, Ellen Hodgson Brown – *Nature's Pharmacy,* Editura Prentice Hall, USA, 1998.

Manea Ștefan – *Cătina si uleiul de Cătină,* Editura Tridona, Oltenița, 2000.

Mark Mayell – *Ghid complet de prim-ajutor prin mijloace naturale* (traducere), Editura Colosseum, București, 1996.

Mănuilă Ludmila, Mănuilă Al., Niculin M. – *Dicționar medical,* Editura Ceres, București, 1998.

Mercati Valentina, Boncompagni Elisabeta – *Fitoterapia comparata,* Ed. Aboca, Italia, 1997.

Moerman E. D. – *Geraniums for the Iroquis (Guide to American Indian Medicinal Plants),* Ref. Publications I.N.C. Algonac, Michigan – U.S.A., 1981.

Pahlow M. – *Das grosse Buch der Heilplanzen,* Editura Gräfe und Unzer, München, 1987.

Păun E. – *Sănătatea Carpaților,* Editura Arta Grafică, București, 1995.

Pârvu Constantin – *Universul plantelor,* Editura Enciclopedică, București, 2000.

Popescu O. – *De la Hippocrate-ncoace*, Editura Fiat Lux, Bucureşti, 2001.

Rácz Gabriel, Rácz-Kotilla E., Szabó László – *Gyógynövényismeret*, Ed. Sanitas, Budapest, 1992.

Rombi Max – *Phytothérapie. Conseils et Prescriptions*, Ed. Romart, Nice, 1994.

Rombi Max – *100 plantes médicinales*, ed. II, Ed. Romart, Nice, 1998.

Rusu Valeriu şi colab. — *Dicţionar medical*, Editura Medicală, Bucureşti, 2001.

Spignoli G., Mercati V., Boncompagni E. – *Guida Bibliografica ai più noti fitoterapici*, Ed. Aboca, 1999.

Tomás Barberau şi colab. – *Inhibition of lens – aldose reductase*, Planta Medica, 1986.

Valnet Jean – *Tratamentul bolilor prin legume, fructe şi cereale*, Editura Ceres, Bucureşti, 1991.

Valnet Jean – *Phytotérapie*, 6e édition, Éditions Vigot, Paris, 2001.

Wijesekera R. O. B., Bojor O. şi colab. – *The Medicinal Plant Industry*, C.R.C. Press – U.S.A., Boca Raton A, Arbor, Boston – Londra, 1991.

Jurnal of Etnopharmacology, Editura Elsevier Sequoia (Elveţia), 1979.

Természet Gyógyászat, Editura Sanitas, Budapest – Ungaria, 1991–1992.

Naturopathic Handbook of Herbal Formulas, Publications Inc., U.S.A., 1985.

Naturopathic Handbook of Herbal Formulas, Herbal Publications Inc. U.S.A. – Ayer Massachussetts, 1995.

The Alternative Health Services Directory. 10th Aniversary, Nature's way of Canada – Ontario, 1995.

* * * – *Orizzonti*, Ch. Arbedo (Suisse) 1998–2000.

* * * – *Flora României*, Editura Academiei Române, vol. I–XIII, Bucureşti, 1952–1976.

* * * – *Farmacopeea română*, Editura Medicală, ed. VIII–X, Bucureşti, 1956–1993.

* * * – *British Herbal Pharmacopoeia*, Exeter, U.K.: British Herbal Medicine Association, 1966.

* * * – *The WHO Monographs on Selected Medicinal Plants*, Ed. WHO, 1999.

* * * – *European Phytotelegram*, ESCOP – Elburg – Netherland, 1994.

* * * – *Al XII-lea Congres Naţional de Farmacie*, 17–19 octombrie, vol. I–II, Bucureşti, 2002.

Ghidul plantelor medicinale și aromatice de la A la Z este o nouă lucrare importantă elaborată de Doctor în Farmacie **Ovidiu Bojor**, membru al Academiei de Științe Medicale, unul dintre cei mai mari specialiști români în fitoterapie și, în general, în terapiile naturale, recunoscut ca atare în mediile noastre științifice și în mediile științifice internaționale. ● Dintre cele câteva mii de specii cunoscute, autorul le-a selectat pe cele principale, cca **150** de plante medicinale și aromatice. ● Fiecare plantă este prezentată monografic: descriere (însoțită de desenul plantei), compoziție chimică, acțiune farmacologică, aplicații (recomandări) terapeutice, mod de preparare și administrare și, dacă este cazul, contraindicații și observații specifice. ● O mare parte dintre plante beneficiază și de reproducerea în policromie într-o coală editorială aparte. ● În cuprinsul Ghidului, autorul face referință la peste **150** de acțiuni binefăcătoare ale plantelor medicinale și aromatice, deoarece acestea pot fi folosite foarte adesea preventiv, pentru îngrijirea și păstrarea sănătății și la aproape **500** de afecțiuni (incluzând varietăți, forme, faze și simptome diferite) care pot fi tratate, ameliorate sau vindecate cu ajutorul preparatelor fitoterapice. ● Pentru ca remediile să poată fi găsite cu ușurință de cei interesați, Ghidul cuprinde și un indice al acțiunilor binefăcătoare și al afecțiunilor cuprinse în text. ● În fine, pentru a ajuta la evitarea confuziilor de multe ori cu consecințe nefaste, Ghidul își propune și scopul de a diferenția între plantele utile sănătății și plantele nocive.

În ceea ce privește **identificarea plantelor medicinale și aromatice din natură** de către publicul larg al zilelor noastre, dar și de către specialiștii din alte domenii decât Botanica farmaceutică și Farmacognozie, *autorul a adoptat un set de criterii mai simple de recunoaștere decât criteriile de clasificare* și identificare a plantelor după caracterele morfologice sau taxonomice, și anume: după habitus, după culoarea florilor, după miros (în cazul plantelor aromatice), după mărime (arbori, arbuști, plante ierboase). A avut, de asemenea, în vedere mediul de viață în care trăiesc plantele: stâncării, pajiști alpine, pășuni și fânețe umede, păduri, tăieturi de pădure, pajiști uscate, coaste abrupte, locuri nisipoase bătătorite, lunci, zăvoaie, locuri mlăștinoase etc.

Autorul a dorit ca prin acest Ghid să dea și **o replică unui fenomen de o extremă nocivitate care a proliferat** în ultimii 12 ani, perioadă în care s-au înmulțit așa-zișii „tămăduitori" care, fără a avea nici măcar cunoștințe elementare în domeniul fitoterapiei, prescriu preparate din plante, fabrică „medicamente miraculoase" și uneori semnează și cărți! În realitate, ei nu fac decât să compromită acest important domeniu al științelor medicale care este fitoterapia și să aducă prejudicii grave sănătății oamenilor.

Doctor în Farmacie Ovidiu Bojor, membru al Academiei de Științe Medicale, subliniază că **fitoterapia modernă** se bazează pe studii complexe fitochimice, farmacologice și toxicologice, pe studii clinice, pe indicații și contraindicații etc., tocmai pentru a proteja bolnavul față de o medicație inadecvată.

Ghidul plantelor medicinale și aromatice de la A la Z ilustrează în mod excepțional această concepție științifică.

ISBN 973-9250-68-8
9 789739 250689 >